LE MAGAZINE DES SAVEURS D'OCCITANIE / PYRÉNÉES - MÉDITERRANÉE - AUTOMNE 2016

www.midigourmand.com

MIDI GOURMAND



Ces chefs qui révolutionnent l'assiette

Wine world

Œnotourisme global au Village Castigno

Toqués

À Béziers Patrick Olry, défenseur des produits

Mordant

"Georgette", la fourchette venue de l'Ariège

Confessions

Cécile Bois, l'héroïne gourmande de "Candice Renoir"



4,50 €

SEPTEMBRE/OCTOBRE/NOVEMBRE 2016 / N°24

LES FOIRES AUX VINS ONT-ELLES ENCORE UN SENS ?

Nouvelle donne



Ils sont âgés de 24 à 43 ans et sans se concerter – parce qu'ils ne se connaissent pas forcément – ils se sont lancés à Montpellier, Toulouse, Laguiole ou même Gruissan, dans d'intéressantes aventures gastronomiques. Ces jeunes gens ont en effet décidé d'avoir une approche décomplexée de la gastronomie, brisant certains codes et proposant, dans de petits établissements (souvent leur première affaire), une cuisine sincère et innovante, avec une carte courte pour garantir des produits frais et une ambiance décontractée. Ces enfants du *Fooding*, petits cousins des pionniers parisiens comme les restaurants *Septime* ou *Chateaubriand*, sont en train de faire leur révolution culinaire dans la région Occitanie. *Midi Gourmand* s'est penché sur ce phénomène et a sélectionné 43 chefs, de Montech à Uzès. A part la Lozère, où il ya de très bons restaurants mais qui restent dans une approche assez traditionnelle, tous les départements sont représentés. De nombreux chefs cuisiniers de talent exercent dans le Sud ; nous avons privilégié ceux qui ne sont pas encore "installés". On nous reprochera probablement des omissions ou des manques. Quoi qu'il en soit, bonne découverte de ces tenants d'une certaine *cool food*. !

Didier Thomas-Radux
dtradux@midilibre.com



sommaire


Samedi 24 SEPTEMBRE 2016
toqués d'Oc
MONTPELLIER
Promenade du Peyrou de 11 h à 16 h
15 GRANDS CHEFS CUISINENT POUR VOUS
Avec la participation de chefs toulousains !
2 entrées - 2 plats
1 dessert
2 verres de vin
et café
29€
Midi Libre
Réservations : midilibre.fr et montpellier-tourisme.fr



Du Gers au Gard, ces jeunes chefs qui révolutionnent l'assiette !

Adrien Manac'h
La Table de Haute-Serre
Cieurac

Cyril Simon
L'auberge de Bardigues
Bardigues

Fréderic Raffi
Carré des Gourmets
Saint-Antonin-Noble-Val

Christophe Marque
Bistrot Constant
Montech

Uri Pinchas Naor
Auberge du Barrez
Mur-de-Barrez

Guillaume Viala
Le Belvédère - Bozouls

Olivier Bordes
Le Selvois - La Selve

Lucas Tesseyre
L'Aromatique - Naucelle

Gilles Moreau
Restaurant Gilles Moreau
Laguiole

Henri-Luc Dauvergne
LaBa - Laguiole

Julien Bourdaries
Vigne en foule - Gaillac

Rikard Hult
L'épicurien - Albi

Jérémy Morin
L'Aparté - Montrabé

Yohan Travestino
Solilesse - Toulouse

Georges Camuzet
L'Air de famille - Toulouse

Oscar Garcia
La Compagnie
des Pergos - Toulouse

Sylvain Joffre
En pleine nature
Quint-Fonsegrives

Aziz Mokhtari
Les P'tis fayots - Toulouse

Philippe Abirached
Le Balthazar - Toulouse

Nicolas Brousse
Monsieur Marius
Toulouse

Hamid Miss
La pente douce
Toulouse

Simon Carlier
Solides - Toulouse

Nicolas Servant
Au Bon Servant
Toulouse

François Bassas
Restaurant Deymier
Pamiers

Julien Canton
L'abri du Benques
Cauterets

Manuel Godet
L'empreinte - Tarbes

Bastien Boulard
Auberge des Bouviers
Lectoure

Charlotte Latreille
Château Bellevue
Cazaubon

Erwan Houssin
Le Grand Cap - Leucate

Carole Peyrichou
La Nautique - Narbonne

Aurélia Mari
Via Del Vi
Perpignan

Julien Privat
La Cranquette
Gruissan

Laurent Lemal
La Coopérative - Bélesta

Nicolas Ventelon
Côté Saisons
Laroque-des-Albères

Masashi Lijima
Le 5ème pêché
Collioure

Pierre Augé
La Maison de Petit Pierre
Béziers

Franck Radiu
O Fagots - Valras-Plage

Richard Juste
Idées Saveurs
Montpellier

Guillaume Leclere
Leclere - Montpellier

Cyril Garcia,
Arthur Lahmy
Anga - Montpellier

Damien Sanchez
Le Skab - Nîmes

Nathalie Deros
Le R - Uzès

Nicolas Deroche
L'Artémise - Uzès

Les coordonnées des producteurs et des restaurateurs
cités dans le magazine sont à retrouver en page 144



Le citron, un fruit peu aux vertus antiseptiques

Un fruit venu d'Asie

Le citronnier a conquis assez tardivement l'Europe sur le plan historique, à la suite des Croisades. Il fut alors ramené d'Égypte et du Moyen Orient. Il est néanmoins originaire d'Asie et poussait spontanément en Inde et autour de l'Himalaya, il y a déjà 3000 ans. Depuis l'Europe, il a été emporté par les navigateurs jusqu'aux Amériques et s'y est bien développé, notamment en Floride où il est depuis largement cultivé. Ce fruit a été, et demeure, toujours apprécié par tous les peuples et a été fréquemment utilisé lors de cérémonie et festivités diverses. En France, la ville de Menton lui rend toujours hommage à travers son carnaval… Sur le plan culinaire, concernant la saveur acidulée, le citron et le vinaigre ont progressivement remplacé le verjus (suc acide de raisin immature) en vogue au Moyen Age dans de nombreux mets. Il accompagne de nos jours de multiples préparations, notamment de poissons et fruits de mer. La confiserie, les desserts glacés en font un large usage. Comme boisson, la citronnade rafraîchissante est appréciée dans les pays chauds, quant au mot "limonade" il vient du latin "limonum", les Anglo-Saxons ayant pour leur part opté, pour désigner le citron, par le terme "lemon".

Un arbre qui peut pousser facilement

Il est possible de planter un citronnier en pleine terre dans votre jardin essentiellement sur la côte méditerranéenne dont celle d'Occitanie, mais également dans tout le Midi en le protégeant correctement en hiver. L'arbre est en effet sensible au froid et ne résiste pas longtemps à des températures inférieures à - 5 °C. Les plantations doivent se faire dans des zones bien exposées au soleil et en période hivernale il convient de faire attention à l'humidité (assurer un bon drainage du sol), il est aussi d'usage de couvrir d'un voile les jeunes citronniers sans attendre le risque de gelée dans les régions les plus exposées au froid. Certains préfèrent cultiver ces arbres tout simplement en pot et les rentrer en intérieur l'hiver. Il faut alors que le local soit suffisamment aéré, pas trop chaud, l'idéal étant de le mettre dans une serre ou une véranda non chauffée directement. Le pot ne doit pas être à même le sol mais par exemple sur des caillebotis en bois.



Médecin consultant en nutrition, attaché en CHU, le docteur Laurent Chevallier travaille depuis de nombreuses années sur les vertus des aliments et se fait le porte-étendard d'une alimentation saine et équilibrée. Président de la commission "alimentation" du Réseau Environnement Santé, il a écrit de nombreux ouvrages sur le sujet dont *Vive les plantes* et *Impostures et vérités* sur les aliments.



Différentes variétés permettent d'avoir des citrons toute l'année : d'octobre à janvier les "primofiore", de décembre à mai les "limoni hivernale", de mai à septembre les "verdelli".



La consommation annuelle de citron en France par habitant est de 2 kg. 80% des citrons consommés dans l'Hexagone, proviennent d'Espagne.

calorique

Un fruit acide... anti-acide !

S'il existe un fruit dont tout le monde vante les vertus santé, c'est bien le citron. Et celles-ci sont justifiées, elles proviennent surtout de à la forte teneur en **vitamine C (52 mg pour 100 grammes** de fruits), dont l'action est renforcée par des métabolites dits "secondaires", notamment les **flavonoïdes** (à type naringoside…). Cette **vitamine anti-scorbut** assure une action protectrice des cellules de l'organisme, répare les tissus du corps, améliore l'absorption du fer, de l'acide folique (vitamine B9) réduisant le risque cardiovasculaire, stimule l'immunité et protège le foie. **L'acide citrique** confère au citron sa saveur acidulée, mais paradoxalement il est anti-acide sur le plan physiologique. Cela est lié au fait que les acides organiques du citron (acide citrique, acide malique…) s'assemblent aux minéraux présents, comme le potassium qui est très abondant, et libèrent un complexe alcalin. Ainsi, le jus de citron peut donc être certes irritant pour la muqueuse de l'estomac mais anti-acide pour l'organisme. La réputation selon laquelle la consommation de citrons fait maigrir et "détoxifie" l'organisme se répand sur internet. Effectivement, le citron est peu calorique, **29 kcal / 100 g,** si on n'ajoute pas de sucre, quant aux effets bénéfiques sur le foie, ils sont réels grâce aux **antioxydants**, mais ceci est commun à de nombreuses autres plantes et produits végétaux. La pulpe contient par ailleurs des fibres utiles pour le transit intestinal. Le citron a également des **vertus antiseptiques** et de par sa teneur en **terpène** favorise l'expectoration lorsqu'il existe des troubles pulmonaires.

Du citron au citron vert

Le citron le plus couramment consommé est le *citrus limonum* jaune, issu de ce petit arbre d'environ 5 mètres de hauteur aux feuilles vert clair et exigeant en lumière, les fleurs blanches répandent un léger parfum ; le citrus aurantiifolia ou citron vert – appelé également lime ou limette acide – provient d'un arbuste différent : buissonnant, épineux, au feuillage dense. Il se développe dans les zones tropicales, en Amérique du Sud, en Asie et aux Antilles. Il existe de nombreuses autres espèces comme la limette douce sauvage. Quant à la main de bouddha qui devient à la mode chez certains chefs occidentaux, il renferme très peu de jus et ce sont les zestes de ce cédrat très parfumé qui sont utilisés en cuisine. Ils permettent de relever judicieusement les plats en limitant l'apport en sel et matières grasses. Son enveloppe fournit aussi des fibres végétales, ce qui est intéressant sur le plan digestif pour régulariser le transit et améliorer la digestion.

A LIRE



"Madeleines toniques au citron", "Fondant au citron façon fiadone", "Tarlelight banane et citron vert", "Pâte à tartiner inspiration lemon curd", "Soufflés au thé matcha et au citron" et même un savoureux "Délice citron vert et chocolat" au tofu soyeux… Cléa, l'une des blogueuses culinaires les plus influentes, a concocté un ouvrage de 27 recettes bio autour du citron, l'allié santé par excellence.
Douceurs citron bio. Editions La plage – 9,95€

les recettes

Filets de rougets aux agrumes

Pour 4 filets de rougets prévoir 1 citron vert bio, 2 échalotes, 3 champignons de Paris, un pomelo bio, une orange bio, poivre, aneth.

Faire revenir à la poêle rapidement dans de l'huile d'olive les filets de rougets. Les disposer dans un plat à terrine et les recouvrir d'un ½ jus de citron vert et de tranches fines de pomelo et d'orange. Saupoudrer d'un zeste de citron râpé ainsi que de tranches d'échalote. Garder au frais environ 12 h et parsemer d'aneth avant de servir accompagné d'une salade de de mâche et de jeunes champignons.

Soupe apéritive citrons verts et lait de coco

4 citrons verts bio, 1 litre de lait, 2 c. à soupe d'amande en poudre, 1 gingembre râpé.
Dans un saladier en terre, verser le lait de coco ainsi que le jus des citrons. Battre au fouet. Mettre au réfrigérateur 4 heures. Pour servir, dans les coupelles individuelles, saupoudrer de poudre d'amandes et de gingembre râpé. Au besoin ajouter un peu de glace pilée.

Gâteau aux citrons

Boudoirs, 2 œufs, ½ litre de lait d'amande, 250 g de poudre de noisettes.
Dans un plat en terre carré, disposer des biscuits à la cuillère en fond. Arroser de 2 œufs entiers battus en mousse, ajouter le demi-litre de lait d'amande et la poudre de noisettes. Couper le citron en tranches fines, faire revenir dans un peu de beurre afin de les précuire. Avant de retirer du feu, ajouter une cuillère à soupe de miel de lavande. Mettre cette préparation dans un plat et disposer en dernier les citrons. Faire cuire 15 min. à 200 °C.

Le Pastis Germain, à nouveau sur les gondoles

C'est à Pont d'Avène, dans la commune de Rousson dans le Gard, que s'installe dans des locaux neufs, la nouvelle entreprise sous l'enseigne Maison Germain. A la gamme de sirop – enrichie de nouvelles saveurs comme les thés aromatisés – relancée en 2014, s'ajoute depuis le mois d'août le célèbre pastis cévenol, créé en 1930 sous le nom de l'Avion, rebaptisé "Pastis Germain" en 1951 et disparu du circuit en 2004. « *Nous avons retrouvé la recette traditionnelle avec l'aide du petit-fils, Régis Germain et d'un aromaticien de Grasse* », explique Noël Carmona, le PDG de l'entreprise. Les plus récents "G Bleu" (en 2000) et "Iceberg G"(une liqueur de menthe créée en 2003) sortiront aussi de la toute nouvelle chaîne d'embouteillage. Distribué dans le Gard dans un premier temps, le pastis Germain devrait progressivement partir à la conquête d'autres territoires. « *La demande est là, elle est forte, car le Pastis Germain à une personnalité qui lui a valu sa renommée* », assure le PDG.

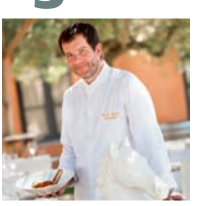


Les chefs de la région en ambassadeurs à Shangai









Plusieurs chefs renommés de la grande région vont participer du 1er au 7 octobre, au premier festival gastronomique organisé à Shanghai, en Chine par le groupe asiatique West Band. Par le biais de la "Maison de la Région Occitanie" de Shanghai et de Sud de France Développement – et avec la complicité active de *Midi Gourmand* – Franck Putelat (restaurant *Le Parc*, 2 étoiles à Carcassonne), Franck Renimel (restaurant *En Marge*, 1 étoile à Aureville), Charles Fontès (restaurant *La Réserve Rimbaud*, 1 étoile à Montpellier) et Pierre-Olivier Prouhèze (ex-*Prouhèze Saveurs* à Montpellier), participeront à cette première édition grandiose où les chefs du grand Sud, sous la bannière Sud de France, représenteront le meilleur de la gastronomie et des terroirs de l'Hexagone. Parmi les évènements, un dîner de gala le samedi 1er octobre, des démonstrations dans des restaurants de grands hôtels etc. Un beau coup pour l'image de la région en Asie.

Lot of Saveurs savoure son succès

Beau succès pour la 7e édition du festival gastronomique Lot of Saveurs de Cahors, qui s'est tenu début juillet. La soirée de "Dinambulations" avec les vins de Cahors a connu un beau succès, de même que le marché gourmand du vendredi soir tandis que le parrain, le chef double étoilé toulousain Michel Sarran, a joué le jeu restant les 3 jours de la manifestation, jusqu'au dîner des chefs du dimanche soir. Quant au grand banquet du samedi soir, il a attiré 2200 personnes sur les allées Fénelon, dont la présidente de la Région Carole Delga, escortée de nombreux élus. Une belle reconnaissance pour cette manifestation portée par la communauté de communes de Cahors et qui s'étend tout l'été dans les villages. « *Cette année, nous sommes allés à la soirée de Saint-Pierre-Lafeuille,* explique Remi Vivier, cadurcien et habitué du festival depuis ses débuts. *Les années précédentes, nous étions allés aux soirées de Goujounac, Douelle et Les Junies. Nous avons fait à Cahors les soirées du vendredi et le banquet, puis cet été Saint-Pierre. C'est convivial ; on peut être dehors avec les enfants. Les gens viennent pour apprécier le moment et partager entre amis et participants et les producteurs, qui font des efforts pour être disponibles, sont intéressants et proposent de belles choses* ». De quoi satisfaire le maire Jean-Marc Vayssouze, avant l'édition 2017 !



Le festival de la photographie culinaire à Sète

Le prochain festival international de la photographie culinaire a lieu pour 2016, du 3 au 27 novembre prochains. Guillaume Gomez, chef des cuisines de la Présidence de la République, est le parrain de cette 7e édition qui a pour thème la table. Comme chaque année, 40 à 50 photographes sont sélectionnés. Chacun présente trois images de plats, recettes, produits dans une assiette, environnement, paysage, portraits, …
L'exposition est itinérante, avec cette année une halte à Sète.

Le porc noir de Bigorre fête ses deux appellations

Commencée dans la plus stricte intimité, la démarche du renouveau de la race endémique de porc Noir de Bigorre a fêté ses deux appellations en cérémonies au début de l'été. L'INAO vient d'accorder simultanément l'AOC Jambon Noir de Bigorre et l'AOC Porc Noir de Bigorre. Initiée il y a trente ans par un collectif soudé, cette initiative était à l'époque considérée comme une idée folle. Aujourd'hui, le porc noir de Bigorre appartient au club très fermé des jambons et des viandes d'exception. L'objectif annoncé est d'arriver d'ici deux ans à 1000 truies et 10.000 porcs produits en AOC. Juste pour mémoire en 1981, lorsque le projet est lancé, il restait 34 truies et 2 mâles de la race. www.noirdebigorre.com

Valses de toques

Changements en vue pour la rentrée : l'ancien chef du château de Mercuès (Lot) Philippe Combet vient de reprendre le restaurant *Le coin Perdu*, à Saint-Martin-de-Londres, tandis que l'ancien chef Dimitri Dufaux a changé de métier. Christophe Ducros a remplacé Oscar Garcia à *la Table d'Uzès* et Christophe Schmitt succède à Philippe Galindo à *l'Almandin* à Saint-Cyprien. A Port-Camargue, Jean-Pierre Cazals a pris sa retraite et cédé le *Spinaker*, dont les cuisines sont désormais gérées par Laurent Barrière.

Des sushis labellisés "Occitanie"

Laetitia Calmon vient d'inventer des sushis au nom de la nouvelle grande région. En fait ils sont plutôt sud-ouest : sushis au foie gras, au fromage de brebis et piment d'Espelette, au tartare de bœuf, au chorizo, aux truffes. La jeune chef d'entreprise, basée à Toulouse, sélectionne les produits haut de gamme du terroir pour imaginer régulièrement de nouvelles bouchées. « *Tout est fait maison : le foie gras, la confiture de cerises noires pour le sushi basque* », précise-t-elle. Son activité traiteur compte désormais trois gammes différentes, avec les sushis bio tout début septembre.
www.sushievent.fr

La Région veut des produits de qualité en cantine

Présente pour célébrer la nouvelle AOC du porc noir de Bigorre, Carole Delga en a profité pour révéler que la région, qui gère les lycées, allait sensibiliser les responsables des cantines des 300 établissements du territoire, à l'importance de la qualité en leur demandant lors des appels d'offres, d'intégrer la fourniture de quelques produits sous appellation issus de la région.

Gérard Bertrand primé

"Le Vin à la belle étoile", livre autobiographique de Gérard Bertrand, a remporté le 1er prix des "Gourmand World Cookbook Awards", dans la catégorie "Vins et boissons". Ce trophée récompense les meilleurs ouvrages sur la gastronomie et les vins à l'international. Au fil de quelque 200 pages du livre le vigneron, propriétaire de onze domaines en Languedoc et en Roussillon, développe son histoire familiale ancrée au cœur des Corbières et sa passion pour son métier de viticulteur et négociant.

Le cuisinier qui coache votre santé



Diplômé de l'Institut Bocuse, Julien Levy vient de lancer sa société à Toulouse. Pas une boite de consulting, mais une entreprise pour apprendre à avoir une alimentation plus saine. « *J'accompagne les gens chez eux pour leur permettre, en quatre étapes, de modifier au quotidien leur fonctionnement alimentaire depuis les courses, le tri des placards, les cours de cuisine en m'adaptant à chacune et chacun. Les résultats sont spectaculaires* », détaille le fondateur de "Foodevie". En quatre rendez-vous de 1 h 30, le jeune chef se transforme en cuisinier pédagogue et vous apprend à vous nourrir convenablement. Ayant plusieurs cordes à son arc, le jeune chef est également cuisinier à domicile et même showman, avec spectacle intitulé "Oui, Chef" à voir au centre culturel des Minimes à Toulouse dès le 1er octobre.
www.foodevie.fr

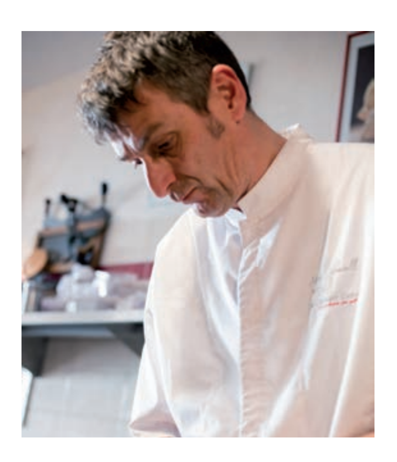
Les agrumes Bachès restent dans la famille

Après de nombreux candidats rencontrés pour la reprise de la partie agrumes de leur activité, Bénédicte et Michel Bachès, les célèbres producteurs d'agrumes rares et exotiques d'Eus, dans les Pyrénées-Orientales, ont finalement choisi la transmission en famille de leur entreprise. Laurent David, leur neveu, assure à compter du 1er septembre la relève en douceur, puisqu'il sera accompagné et formé pendant trois ans par Michel. Ce dernier conserve son activité de pépiniériste et de création variétale. Les chefs des restaurants gastronomiques de toute la France (Alain Ducasse, Laurent Lemal, Pascal Barbot, Fabien Lefebvre etc.). Michel et Bénédicte aussi.
www.agrumes-baches.com



Marc Schwall : la bonne photo !

Dans notre dossier sur les tomates du précédent numéro, une malencontreuse erreur de montage nous a fait placer en page 65, sous la recette de déclinaison de tomates de chez Mijo, la photo du chef de *Vigne en foule* au lieu de celle de Marc Schwall. Nos plus plates excuses au chef de *La table des cuisiniers cavistes*, à Narbonne, dont voici la bonne photo !



De nouvelles halles gourmandes à Toulouse

"Les cuisines du monde". Tel est le thème retenu pour le projet de halle gourmande qui doit voir le jour d'ici 2017 dans le nouveau quartier de la Cartoucherie, à l'ouest de Toulouse. Installées dans les anciennes usines de briques GIAT, ces halles se veulent un endroit ouvert au plus grand nombre, qui proposeront de la restauration type brasserie.

Sud de France : 10 ans et toutes ses dents !

Plusieurs centaines de personnes étaient présentes le 13 juin près de Montpellier, pour célébrer les dix ans de la création de la marque régionale de l'agroalimentaire "Sud de France". Réunissant 3 000 producteurs régionaux et plus de 9 000 produits, la marque a su fédérer les acteurs de la filière pour créer une promotion collective, principalement à l'international. « *Notre marque a l'avenir devant elle* », a proclamé la présidente de la région Occitanie Carole Delga. Pour preuve, le label va prendre l'ascendant sur la marque "Sud Ouest France" créée par l'ancienne région Midi-Pyrénées et qui va être mise en sommeil, tandis que "Sud de France" est étendue à l'ensemble de la grande région.



La Légion entre de bonnes mains

Elevé au grade de chevalier de la Légion d'Honneur lors de la promotion de Pâques, le chef triple étoilé audois Gilles Goujon, recevra ses insignes le 26 septembre prochain. Un nouveau trophée pour le chef qui a atteint récemment la 20e place du classement "Les 100 chefs" du magazine *Le Chef.* Et la neuvième place mondiale dans le récent classement "La Liste", initié par le ministre des Affaires Étrangères et du Tourisme. Un certain Laurent Fabius, aujourd'hui président du Conseil Constitutionnel et qui remettra les insignes au chef aux côtés de la présidente de la région Carole Delga, à Toulouse. En présence, bien sûr, de nombreux confrères de Gilles Goujon. Vu le nombre d'étoilés attendus, ce sera une céleste réunion !



Le vin, héros de l'Hérault



50% de l'espace agricole de l'Hérault étant consacré à la vigne, il était logique que le Département cherche à valoriser les initiatives en la matière. Les Trophées Vincœurs créés voilà cinq ont ainsi récompensé, début juillet, à Montpellier, pour la cuvée 2016, six acteurs de la viticulture. Le prix spécial du jury a été attribué à Norbert Gaiola de la cave coopérative de Saint-Chinian, qui a également reçu le prix marketing pour le projet "L'art en cave". Le prix de l'œnotourisme est revenu à l'Abbaye de Valmagne, le prix technologie à la société Vintel (service en ligne d'aide aux vignerons), le prix nature à la Cuma des Enherbeurs et le prix solidaire à Montpellier Supagro pour la création d'un concours pour l'installation de jeunes vignerons.

Durant 2 semaines, le resto moins cher

Du 19 septembre au 2 octobre, pour la septième année consécutive, l'opération "Tous au restaurant" permet aux restaurateurs de faire découvrir leurs établissement en proposant des tarifs attractifs. Les restaurateurs participants proposent un menu spécial et pour un menu payé, celui de l'accompagnant(e), identique, est offert. Chaque restaurateur est maître de sa prestation et du nombre de places mis à disposition dans ce cadre. Une cinquantaine d'établissement devrait participer dans la région Occitanie, dont quelques établissements prestigieux comme *l'Auberge du vieux puits* à Fontjoncouse, *le Moulin* à Conques, *le Cénacle* à Toulouse, *le Prieuré* à Villeneuve-lès-Avignon, etc. www.tousaurestaurant.com

28e concours de cuisine et pâtisserie à Tarbes

C'est le 19 octobre prochain, au lycée Lautréamont de Tarbes, que se déroulera la 28e édition des concours de cuisine et de pâtisserie organisés par l'Association des cuisiniers et pâtissiers des Hautes-Pyrénées. Si le jury pâtisserie devra trancher parmi des entremets, celui du prix cuisine aura à désigner le meilleur plat réalisé autour d'une production locale. www.lys-bigourdan.fr

Diversification tous azimuts pour Putelat

Après une première tentative de développement voilà quelques années, Franck Putelat, le chef du restaurant deux étoiles *le Parc,* à Carcassonne, est passé à la vitesse supérieure. Alors même qu'il voyait enfin réaliser son projet de brasserie dans le centre-ville (voir page 130), il signait en même temps le rachat de l'*Hôtel du Pont-Levis*, situé à quelques mètres de l'entrée principale de la cité féodale. Avec l'acquisition de ce quatre étoiles de 12 chambres, le chef augmente son offre pour son restaurant situé non loin, et qui compte déjà 7 chambres. D'autant que l'*Hôtel du Pont-Levis* dispose d'une piscine et d'un parking très bien situé.

LE GARD
MILITANT DU GOÛT

Sud de France



SALON DE LA GASTRONOMIE & DES PRODUITS DU TERROIR

INVITÉE D'HONNEUR

Bretagne

Les temps forts

- Spécialités bretonnes et produits de la mer
- Musique celtique et danses bretonnes
- Démonstrations culinaires et dégustations
- Rencontre avec les Chefs
- Conférence sur le design culinaire
- Show cocktail...

- 130 exposants
- 5 restaurants
- 20 000 visiteurs
- www.miam-ales.com
- Suivez-nous sur 



Parrain 2016
FABIEN FAGE,
1 étoile Michelin
Restaurant
"Le Prieuré" à
Villeneuve les Avignon



HURRICANE

PARC DES EXPOS
ALÈS CÉVENNES

un événement













LOT

Festi'vendanges
Samedi 24 septembre à Parnac, journée culturelle, festive, pédagogique, œnologique et ludique au cœur du vignoble avec casse-croûte vigneron, vendanges manuelles, marché gourmand etc.
Repas vigneron sous chapiteaux.
Tél. 06 32 39 08 41.

Fête du safran
Le samedi 22 et le dimanche 23 octobre à Cajarc, le Marché tout safran (sirop, confitures, fromages, pâtés et autres produits du terroir au safran) étire ses étals dans les rues de Carjac, avec un repas gastronomique orchestré par les chefs des Bonnes Tables du Lot et la visite d'une safranière.
Tél. 05 65 34 06 25.

Foire au vins et aux fromages
Le samedi 29 et dimanche 30 octobre à Anglars-Juillacl'association Au Plaisir du goût organise sous un chapiteau de 500 m², une vente de vins, de fromages de France et de produits régionaux.
Tél. 05 65 36 21 70.

TARN-ET-GARONNE

Vendanges à l'ancienne
Dimanche 18 septembre à Bruniquel, vendanges manuelles à l'ancienne avec marché artisanal et gourmand, banquet etc. Tél. 06 75 94 10 79.

Terre de gourmandises
Chaque vendredi à partir de vendredi 5 décembre et tous les vendredi jusqu'au mois de mars, marché de la truffe, moins célèbre que celui de Lalbenque mais tout aussi typique.
Tél. 05 65 24 34 28.

Marché au gras de Péchabou
Samedi 19 novembre, cette foire au gras met à l'honneur le Sud-Ouest et ses saveurs, et accueille des délégations étrangères venues présenter leurs produits. Le foie gras dans tous ses états, cru, demi-cuit, salé, sucré, est la vedette de cette manifestation gastronomique et conviviale. Tél. 05 61 81 76 33.

Fête de la courge
Le dimanche 30 octobre à Négrepelisse, les potirons pour les soupes ou citrouille pour les décorations d'Halloween sont au rendez-vous de cette foire rythmée par des balades en calèche, un concours de dessins et des danses occitanes.
Tél. 05 63 64 22 66.

HAUTE-GARONNE

Toulouse à Table !
Du lundi 19 au dimanche 25 septembre, la ville rose fête le bien-vivre et le bien-manger. Sud-Ouest Food Trucks Parade sur les berges de la Garonne, dîner des grands chefs, course des gourmets au cœur du patrimoine toulousain, banquet citoyen sur les allées Jules Guesde, soupes & smoothies pour tous sous les chapiteaux du village « Toulouse à Table »… www.toulouseatable.com

Toqués d'Oc
Dimanche 16 octobre à Toulouse, dans les Jardins du journal La Dépêche du Midi avenue Jean Baylet, premier festival gastronomique en présence des chefs Michel Sarran, Bernard Bach, Franck Renimel, Thierry Merville, Jérémy Morin, Jean-Luc Blanc, David Biasibetti, Jacques Mazerand et Jacques Pourcel. 1 entrée, 1 plats, 1 dessert et 2 verres de vin : 30 €. Résa sur www.depeche.fr

Sisqa Toulouse
Du vendredi 9 au mardi 13 décembre se tient à Toulouse le salon de la Qualité alimentaire. L'occasion de découvrir les produits de qualité de la nouvelle grande région Occitanie : vins et spiritueux, produits bios, fruits et légumes, produits laitiers, volailles et palmipèdes, viandes et salaisons… dans les différentes espaces aménagés, les Halles, les Découvertes, la Ferme et le Parcours des sens pour les petits et les grands. Parc des expositions Toulouse.
Tél. 05 62 25 45 45

TARN

Ronde du Gaillac Primeur
Dimanche 20 novembre à Cadalen, randonnées pédestres avec dégustations dans les caves des vignerons de l'appellation Gaillac au départ de 4 caves.
Tél. 0805 400 828.

GERS

Salon du chocolat
Dimanche 23 octobre Saverdun, moulages, bonbons, tablette et confiseries illustrent le savoir faire des artisans chocolatiers tandis que la fontaine à chocolat invite à une dégustation gratuite. Tél. 05 61 60 30 31

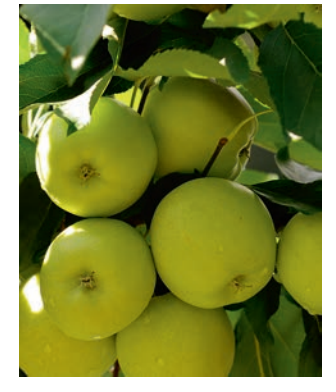
La Flamme de l'Armagnac
Du 23 octobre au 22 janvier, les maisons et domaines gersois ouvrent leurs portes pour découvrir l'ambiance particulière de la distillation et le fonctionnement de l'alambic
Tél. 05 62 05 95 95.

HAUTES-PYRÉNÉES

Portes ouvertes du Madiran
Samedi 19 et dimanche 20 novembre, les vignerons du Madiran ouvrent leurs caves à la rencontre du public.
Tél. 05 62 31 90 67.
www.madiran-story.fr

AUDE

Foire de la pomme
Dimanche 9 octobre, venez croquer la



pomme à Aigues-Vives et déguster du vin et du riz, les trois principales cultures locales mis en valeur dans une foire qui fait la part belle aux produits de terroir.
Tél. 04 68 79 29 20

Fête de la citrouille
Dimanche 16 octobre, la citrouille fait la fête à Rieux-Minervois, lors d'un marché de produits du terroir et artisanat.
Tél.04 68 78 24 63.

Fête des vendanges
Samedi 15 et dimanche 16 octobre, Gruissan célèbre la vigne et le vin. Bénédiction du vin, défilé des vendanges en costumes traditionnels, bandas, danse et fontaine de vin place Gibert, attient chaque année curieux et les connaisseurs. Tél.04 68 49 09 00.

Fête du vin
Jeudi 20 et vendredi 21 octobre, fête du vin à Carcassonne, à la rencontre des viticulteurs et de la gastronomie. De 18h à minuit sur la place Carnot. Entrée libre.



SISQA à Toulouse


Fête de la Chataigne à Casteil

Fête des châtaignes, du Vin et de l'agneau
Dimanche 30 octobre, les trois spécialités qui ont fait la renommée de la commune de Villardonnel sont réunis lors d'une foire de producteurs et d'artisans avec dégustation, fanfares et autres animations. De 14h à tard le samedi (soirée avec soupeauchoux-10€) et de 8h à 22h le dimanche. Tél. 04 68 26 52 41.

Foire au gras
Samedi 26 novembre, la foire au gras investit les halles de Limoux, volailles, abats, rôtis, foies de canards crus ou cuits s'amoncellent sur les étals tandis que vignerons et artisans invitent à une promenade colorée dans la ville.
Tél. 04 68 31 11 82.

Nuit des bulles Antech
Samedi 3 décembre, pour la 8e année la Maison Antech animes bars et restaurants avec les Bulles de Noël.
Tél. 04 68 31 15 88.

Foire au gras
Dimanche 4 décembre à Castelnaudary, tous les producteurs du Lauragais proposent leurs meilleurs foies gras, chapons, magrets de canard… juste avant les fêtes de fin d'année !
Tél. 04 68 23 49 95.

ARIÈGE

Mirepoix met le couvert
Samedi 22 et dimanche 23 octobre, les acteurs de la gastronomie du Pays de Mirepoix et les producteurs locaux orchestrent ces deux jours gourmands avec ateliers de dégustation, bar à soupes, démonstrations culinaires et le conteur ariégeois Olivier de Robert.
Tél. 05 61 68 83 76.

Fête de la pomme
Le samedi 16 et dimanche 17 octobre à Mirepoix, marché de la pomme, exposition de structures en pommes, démonstration de fabrication artisanale de jus de pomme fêtent ce fruit d'automne.
Tél. 05 61 68 83 76.

PYRÉNÉES-ORIENTALES

Fête de la patate
Samedi 15 et dimanche 16 octobre la Patate de Matemale est mise à l'honneur par les producteurs de Cerdagne Capcir. Le traditionnel marché de la patate qui se déroule à l'entrée du village, s'accompagne d'une dégustation de diverses variétés de pomme de terre et se poursuit par des repas samedi soir et dimanche midi sous chapiteau où les pommes de terre sont mises à toutes les sauces… Tél. 04 68 30 59 57

Fêtes des vendanges
Du mercredi 5 au dimanche 9 octobre Banyuls-sur-Mer ouvre ses caves, domaines et boutiques pour des dégustation de ses vins AOC Banyuls et Collioure, avec repas et ateliers du goût, spectacles et fanfares, circuit patrimonial et randonnées, sans oublier le traditionnel déjeuner des colles animé par les fanfares sur la plage le dimanche à midi, suivi à 15h30 de l'arrivée de la vendange par la mer avec les barques catalanes. Tél.04 68 88 31 58.

Fête de la châtaigne
Dimanche 10 octobre à Casteil, de nombreux exposants proposent des produits à base de châtaignes, lors d'un marché aux producteurs de terroir et d'artisanat. 400 kg de châtaignes grillées sont à déguster, le tout en musique.
Tél. 06 22 97 25 40.

Nuit et fête des vins primeurs
Jeudi 20 octobre à Perpignan, laissez vous guider par la musique aux portes des caves à vins, bars, restaurants et cafés qui célèbrent l'arrivée des vins primeurs rouge, rosé ou blanc, en partenariat avec le festival Jazzèbre.
Tél. 04 68 66 30 66 et 04 68 51 21 22.

Perpignan Saveurs
Samedi 26 et dimanche 27 novembre le Salon des saveurs donne rendez-vous aux gastronomes autour des spécialités gastronomiques et des produits inédits, locaux, nationaux, bio qui font les fêtes joyeuses et gourmandes. Avec ateliers culinaires et la participation des chefs des Toques Blanches du Roussillon.
Tél. 04 68 68 26 14.

Saveurs authentiques
Dimanche 13 novembre aux Dômes de Rivesaltes, cette nouvelle édition des Saveurs authentiques rassemble de 10h à 18h, plus de 30 producteurs pour un grand marché de produits de terroir.
Tél. 04 68 64 04 04.

HÉRAULT

Féerie culinaire
Dimanche 18 septembre à Béziers, l'association des Tables Gourmandes du Languedoc organise à nouveau, dans les arènes, sa féerie culinaire. Sur la thématique de l'esprit vintage, les chefs et artisans de bouche des Tables Gourmandes proposent des bouchées gourmandes, en partenariat avec les vins de Limoux et la bière Alaryk. 1200 amateurs de gastronomie sont attendus à partir de 18h. Entrée : 50€.
Tél. 04 67 30 06 28.



Fête bio
Dimanche 18 septembre, au domaine départemental de Restinclières à Prades-le-Lez, 6e édition de la fête bio avec marché des producteurs et nombreuses animations de 9h30 à 18h.
www.bio34.com

Nuits gastronomiques
Vendredi 23 et samedi 24 septembre, l'association franco-russe Pro.Vin.Sel réitère ses Nuits gastronomiques, labélisées "Fête de la gastronomie". A Montpellier et La Grande-Motte, en achetant un carnet de dégustation 20€ on peut tester la cuisine de 3 restaurants et bars à vins participants et assister à des démonstrations culinaires, des présentations de viticulteurs. Un prix du public récompensera le meilleur établissement. www.provinsel.come.


Toqués d'Oc à Montpellier

Toqués d'Oc

Dimanche 24 septembre, les chefs montpelliérains se mettent en quatre pour faire découvrir entre 10h et 16h le meilleur de leur savoir-faire aux Jardins du Peyrou. Animations musicales, démonstrations de cuisine précèderont la dégustation. En plus des chefs languedociens, 3 chefs toulousains seront présents ! Carnet dégustation à 29 € 1 entrée, 2 plats, 1 dessert et 2 verts de vin). Prévente sur midilibre.fr et montpellier-tourisme.fr (voir programme page 35 et suiv).

Fête de la tielle

Samedi 24 septembre à Sète se fête l'incontournable spécialité sétoise, la tielle. Au programme, vente de tielles, dégustations, ateliers et démonstrations, accompagné du concours de la meilleure tielle. Place Aristide-Briand.
Tél. 04 67 43 77 01.

Vincœurs et Saveurs

Dimanche 2 octobre, le Département organise la découverte des produits du terroir et des viticulteurs de l'Hérault à Capestang. L'occasion également de célébrer les 350 ans du canal du Midi. Toute la journée, entrée libre.
www.herault.fr

Fête du vin nouveau

Dimanche 16 octobre, Agde fête l'arrivée du vin fraîchement vendangé avec cortège, groupes folkloriques, messe et offrande de raisin. Tél. 04 67 01 04 04.

Les Régalades de Montpeyroux

Dimanche 23 octobre, les vigneron(ne)s de l'appellation Montpeyroux invitent à découvrir une sélection de leurs cuvées prestigieuses autour d'un repas exceptionnel conçu par Lionel Giraud, chef étoilé de *la Table Saint-Crescent* à Narbonne et servi dans l'église du Barry. 125 €, réservation obligatoire.
Tél. 04 67 49 04 29.

Fête de la châtaigne

Le samedi 29 et le dimanche 30 octobre à Saint-Pons-de-Thomières, la châtaigne est la star d'un week-end festif et gourmand lors d'une grande foire des produits du terroir et de multiples animations, débardages, spectacle de fauconnerie…
Tél. 04 67 97 06 65.

Fête du marron et vin nouveau

Le samedi 5 novembre et dimanche 6 novembre, Olargues organise sa traditionnelle fête du marron et du vin nouveau avec grand marché, animations musicales, défilé avec les Chevaliers de l'Espinouse et intronisation.
Tél. 04 67 23 02 21.

Innovons contre le gaspillage

Jeudi 17 novembre à Montpellier de 9h30 à 17h30, l'Ademe, la Draaf et la Chaire Unesco Alimentations du monde organise à Montpellier Supagro le colloque "Innovons contre le gaspillage alimentaire en Languedoc-Roussillon". Inscription obligatoire.
Rens :
draaf.languedoc-roussillon-midi-pyrenees.agriculture.gouv.fr



Salon de la gastronomie "Miam" à Alès

Du vendredi 18 au lundi 21 novembre, le Miam, salon de la gastronomie et des produits du terroir à Alès, accueille la Bretagne en invité d'honneur. Avec ou sans chapeau rond, les producteurs bretons présentent les trésors de leur terroir, caramel au beurre salé, far, galette, kouign-amann, andouillette de Guémené et bolée de cidre… Tandis qu'un restaurant propose des fruits de mer et autres gourmandises…

La gastronomie gardoise est représentée cette année par une vingtaine de chefs proposant des démonstrations à la cuisine centrale dont Fabien Fage, chef étoilé du Prieuré à Villeneuve-lès-Avignon, président de cette 24e édition, et la participation des chefs de "Gard aux chefs ". L'ambiance se veut bretonne avec musique et danses celtiques, et initiation -à la danse les vendredi, samedi et dimanche à 16 h.

Parmi les nouveautés, Ocni Factory, entreprise alésienne propose d'étonnantes installations culinaires pour un voyage olfactif dans le monde des saveurs… Le design culinaire et la cuisine zéro gaspillage figurent parmi les thèmes des conférences. Les visiteurs disposent d'un espace pique-nique pour déguster les produits glanés dans les stands et de quatre restaurants pour déguster des spécialités d'ici et d'ailleurs.

Parc des expositions d'Alès, Méjannes-lès-Alès. Entrée : 4 € (gratuit -12 ans).
ww.miam-ales.com


Journée de la Figue à Vézenobres

Fête des vignes

Du vendredi 25 au dimanche 27 novembre, Montpellier invite curieux, amateurs éclairés et œnologues confirmés à découvrir le fruit du travail des caves et domaines viticoles de la Métropole dans un village vigneron sur l'esplanade Charles-de-Gaulle et le dimanche dans les caves et les domaines de Montpellier. Tél. 04 67 60 60 60
www.ot-montpellier.fr

GARD

Vendanges à l'ancienne

Vendredi 16 septembre à Vergèze, le caveau d'Heracles organise des vendanges à la main en habits traditionnels avec petit déjeuner dans les vignes, apéritif et repas. Tél. 04 66 88 85 50.

Les vendanges de L'Histoire

Samedi 15 et dimanche 16 octobre, Chusclan fait un saut dans l'histoire. Animaux dans les rues, échoppes de produits du terroir et d'artisanat dans les remises villageoises, courses de tonneaux et vendanges à l'ancienne avec les habitants costumés reconstituent l'ambiance des années 30.
Tél.04 66 90 08 42.

Journées de la Figue

Samedi 8 et dimanche 9 octobre à Vézénobres , la manifestation gastronomique et festive organisée par Les Becques Figues de Vézénobres, s'articule autour d'un grand marché d'automne avec des producteurs, des transformateurs de figues, de produits à base de figues, des pépiniéristes, des produits du terroir, des artisans, des créateurs, des conférences et des expositions. Tél. 04 66 83 69 40
www.vezenobres-tourisme.fr

Vignes Réboussières

Dimanche 30 octobre, balade festive et artistique avec les vignerons des Cévennes. Participation de foodtrucks. Tél. 06 59 13 39 09.

Nîmes Toquée

Du vendredi 11 au dimanche 13 novembre, l'appellation Costières organise une balade gastronomique à la découverte de lieux emblématiques de Nîmes. Menus gastro et bistronomiques chez les établissements participants.
www.costieres-nimes.org

Forum gourmand

Dimanche 20 novembre à Laudun, salon des producteurs durant le week-end des primeurs avec les vignerons de Laudun Chusclan. Dégustations et animations. Tél. 04 66 90 11 03.

Les Journées de l'arbre

Samedi 26 et dimanche 27 novembre à Saint-Jean-du-Gard, les journées de l'arbre fête leur 30e édition sous le thème de « 30 ans de lutte pour la diversité fruitière méditerranéenne ». Ateliers, démonstrations, expositions, dégustations seront centrés sur la diversité variétale, la sauvegarde des variétés anciennes et locales, la libre circulation des semences, la transformation et la gastronomie avec un grand marché de plus de 150 exposants
Tél. 04 66 85 32 18.
www.dimanchesverts.org

Fête de l'olive

Dimanche 11 décembre à Corconne, dans une ambiance festive et musicale, les oléiculteurs proposent leur production d'huile et d'olives lors d'un grand marché du terroir et de l'artisanat avec de nombreuses animations pour petits et grands et pour les amateurs et professionnels de production oléicoles.
Tél. 04 66 77 11 48.

LOZÈRE

Les toqués du cèpe

Vendredi 7 et samedi 8 octobre à Mende, Les Toqués du cèpe envahissent la capitale lozérienne. Cèpes sur tous les étals et à tous les menus, dans les restaurants, lors des démonstrations, des ateliers de cuisine et dans l'omelette géante. Tél. 04 66 94 00 23



Festival de la soupe

Le vendredi 21 et samedi 22 octobre, "Faîtes de la soupe" à Florac. L'achat du bol (non obligatoire) qui permet le financement du festival est le sésame de la dégustation gratuite de toutes sortes de soupes ayant cette année pour slogan "Épluche tes envies". Fanfares, spectacles de théâtre de rue sont aussi de la fête.
Tél. 04 66 45 00 53 - 06 89 92 63 23.







« J'adore manger ! C'est pour moi un cérémonial »

Voilà cinq ans que Cécile Bois fréquente assidûment la ville de Sète. La pétulante actrice y joue le rôle principal de la série policière de France 2 "Candice Renoir", tournée dans l'île singulière depuis 2013. Un personnage bon vivant. Rencontre au début de l'été, lors du tournage de la saison 5.

Propos recueillis par Didier Thomas-Radux
Photos : Samuel Duplaix, archives Midi Libre

En cinq ans à Sète, vous avez pu découvrir les spécialités locales ?
J'ai découvert la tielle. J'avoue que je ne suis pas une grande fan, car je trouve cela un peu lourd. Après, ce sont tous les fruits de mer que j'aime beaucoup, car cela me rappelle mon Bordeaux, même si les huîtres de Bouzigues n'ont pas le même goût que celles de mon Atlantique. Je les aime bien, elles sont bien charnues. En fait, je n'ai pas le temps de profiter des plaisirs régionaux.

Comment cela se fait ?
Par le simple fait que dans la série, je suis de toutes les scènes. Donc, je tourne tout le temps ! Ce soir je vais rentrer, je n'ai pas la force de sortir après la journée de tournage. En revanche, comme hier j'avais un peu plus de temps, j'ai commencé à me préparer mon repas, donc ce soir je ne mangerai pas des boites. D'ailleurs en fait, je ne mange jamais des boites, pas possible !

Comment mange une actrice pendant une période de tournage ?
Une actrice, je ne sais pas. Mais Cécile, qui se surveille beaucoup au niveau du poids malgré les apparences, elle a une discipline d'enfer ! C'est-à-dire qu'elle ne grignote pas – sauf des amandes ou des fruits – qu'elle se surveille à fond ! En tous cas, pendant une première partie de la saison. Durant la deuxième partie, la fatigue aidant, c'est vrai que j'ai tendance à prendre "entrée-plat-dessert" à la cantine à midi (rires).

Vous fréquentez les restaurants de la ville ?
C'est très occasionnel. C'est si par miracle, j'ai le lendemain une matinée de libre. Ou bien une après-midi assez calme. En fait, comme je rentre à Paris chez moi le week-end, je vais au restaurant en arrivant à Sète le dimanche soir, comme une petite tradition. Je vais souvent au *Bangkok*. A part ça, cette année je n'y suis allée qu'une fois !







DES SCÈNES DES ÉPISODES À SÈTE (EN HAUT) ET À NÎMES (EN BAS À DROITE). ET UNE SÉANCE DE TOURNAGE AU COMMISSARIAT DE LA FUTURE SAISON 5 (EN BAS À GAUCHE).

Il vous est arrivé de dire que, comme votre personnage, vous étiez gourmande…

Moi, je ne me prive pas ! Enfin, je me prive beaucoup, mais je ne me prive pas d'être gourmande. Je suis… C'est un tout. Je suis quelqu'un qui aime manger dans tous les sens du terme. J'aime regarder, toucher, goûter, parfois même engloutir ! Je suis une sensuelle, je ne fais pas trop les choses à moitié. Sauf qu'il y a toujours cette épée de Damoclès au-dessus de ma tête qui fait que je fais un métier d'apparence, et que je dois sans arrêt brimer ma gourmandise !

Lors du casting pour le rôle de Candice, après la naissance d'une de vos filles, vous vous étonniez que votre côté un peu en chair passe bien.

J'ai fait le casting cinq mois après avoir accouché je crois. Je pensais vraiment que je n'allais plus plaire. J'ai fait le casting avec mon corps, mes débordements, ma poitrine… En fait, Cécile s'est cachée derrière ses rondeurs pour mieux exprimer son jeu. J'ai joué ce que je pensais du personnage, me disant que de toutes les façons, c'est comme ça que je vais le faire. Et bingo ! Finalement, mes rondeurs ont contribué au personnage de Candice. Et quand j'ai voulu faire un régime après, ils m'ont dit « *n'en fais pas trop, on veut qu'elle soit aussi physiquement généreuse, imparfaite* ». Et puis dans mes rondeurs, il y a aussi le symbole de la maternité et de la femme, et c'est ce qu'ils voulaient.

Candice est gourmande, elle a des pêchés mignons ?

Cécile est très sel, mais Candice est très sucre. Je crois qu'elle ne se prive pas : quand elle a envie de quelque chose, elle le prend. En fait, l'exception c'est quand elle ne les prend pas. Moi, c'est l'inverse (rires) !

Vous êtes donc obligée d'être un peu schizophrène ?

Je me brime beaucoup plus que Candice question nourriture. Et en même temps, je suis sans arrêt à la cuisine : j'aime faire à manger et j'ai deux enfants en bas âge qui ne mangent pas n'importe quoi, et des beaux-enfants à la maison aussi ! C'est un peu "restaurant à la maison", je ne fais jamais un plat unique, il y a toujours quelque chose pour quelqu'un, en étant sûre que cette personne-là, de mon nid, va aimer. Je sais que je fais plaisir. Je vais au marché le dimanche matin quand j'en ai la force, pour aller chercher de bons produits.

C'est important de manger sain ?

J'ai compris il n'y a pas si longtemps que ça, que ce n'est pas une bonne recette mais surtout les bons produits qui sont importants. Il m'a fallu beaucoup de temps pour le comprendre.

Vous aviez l'habitude des bons produits dans votre Gironde natale ?

A l'époque, ma mère n'était pas spécialement attentive à la qualité des bons produits, en revanche elle cuisinait. J'ai mangé les bons petits plats de ma mère. Je n'ai pas grandi à la boite de conserve, ni dans les restaurants : nous n'avions pas les moyens.





Des souvenirs ?
Le dimanche, le filet de bœuf avec les frites maison ! Tout simple, mais toujours succulent. Il m'arrive de temps en temps, de reproduire cette tradition du dimanche midi, où je vais chez le boucher et je fais des frites pour tout le monde.

Vous avez des spécialités ?
Je ne crois pas. Mais j'adore les soupes. Du coup, je fais beaucoup de soupes, toutes différentes. Ma tante habitait dans le Massif Central et grâce à elle j'ai découvert la crème dans la soupe ! Quand j'ai commencé à en faire, j'ai mis de la crème fraiche. Je m'en suis un peu lassé, car j'ai découvert le lait de coco. Dans les soupes c'est très bien : on peut le décliner sur des petits pois, des carottes, et je rajoute des épices comme du curry.

Vous improvisez ou vous prenez des livres de recettes ?
Les deux. Souvent j'improvise. Là, j'essaye un régime sans sucre, sans pour autant me sentir frustrée. Donc j'avais du porc à la maison avec des carottes. J'ai rajouté des courgettes, de la coriandre fraiche, du curcuma et j'ai fait un soufflé de porc. C'était bon. Si on a des bons produits, on peut improviser plus facilement.

Vous êtes bio ?
Le plus possible. Avec ce qu'il se passe aujourd'hui et les problèmes de santé… Je me moquais un peu de ma sœur – qui habite Rochefort et qui est une ville très sensible au bio – il y a une dizaine d'années et puis vous entendez parler des problèmes de transformation, des produits chimiques balancés juste pour une question d'argent et vous réfléchissez. Vous n'avez pas envie de cautionner cela pour ne pas nourrir ces voyous, et pour que ma famille puisse vivre. Donc j'ai viré au bio, en regrettant que ce ne soit pas accessible à tout le monde.

Un repas, c'est quoi le plus jouissif : le préparer ou le dîner ?
Ça dépend des périodes. Si je reçois chez moi, je vais avoir autant de plaisir à le préparer qu'à le faire déguster. J'adore manger ! C'est pour moi un cérémonial. Quand je suis au régime, je suis de très mauvaise humeur. S'il me manque quelque chose dans un repas, c'est dangereux. Dans mes périodes d'addiction au chocolat, je peux casser des portes si je n'en ai pas ! Le plaisir de vivre, passe par la bouffe. J'aime manger, j'aime manger. Et parfois même, c'est que j'ai besoin de goût, de goûts différents. Ça me remplit, dans tous les sens du terme. J'aime faire goûter, mais j'y trouve quand même moins de plaisir que moi à manger ! (rires)

Et vos enfants ?
C'est une catastrophe ! Ma fille ainée mange peu et difficilement. J'essaye les purées avec des petits bonhommes, je raconte des histoires etc. Je me donne beaucoup de mal. La seconde est un peu plus facile, mais se laisse influencer par sa sœur. Je les amène au marché de Malakoff, je leur fais sentir les odeurs. Je les fais cuisiner. Le sucré, mais j'essaye aussi le salé, avec des soufflés de légumes, pour que ce soit ludique. Ou des pizzas. Mais au moment de les manger, c'est plus compliqué pour l'instant.

Où avez-vous le mieux mangé de votre vie ?
Je pense que c'est en Italie où, plusieurs fois, c'était étonnant. Et puis chez mon beau-frère, qui est professeur de cuisine en Charente-Maritime. A chaque fois, je me régale car avec trois fois rien, il arrive à faire des choses superbes, avec une présentation extraordinaire.

En tant que Bordelaise, vous aimez le vin ?
Je ne suis pas une grande amatrice d'alcool, ni de vins. Et j'ai découvert récemment que j'étais allergique au vin blanc. Mais quand j'étais petite, je faisais les vendanges et à 9 ans, je savais très bien différencier les millésimes des vins. C'était un jeu. J'ai la culture du vin, mais sans en avoir le goût. D'autant que ma sœur enseigne l'œnologie à des étudiants en hôtellerie !

D'Angélique à Candice

Née à Lormont en Gironde, Cécile Bois s'inscrit au Conservatoire de Bordeaux qu'elle quitte avant la fin de son cursus pour la "troupe du Théâtre en vrac". A dix-neuf ans au début des années 90, s'installe à Paris pour suivre les cours de la rue Blanche. Elle fait ses débuts au cinéma dans "Promenades d'été" et "Germinal", de Claude Berri.
Remarquée par Robert Hossein, obtient le rôle d'Angélique en 1995 au Palais des Sports dans "Angélique marquise des anges". Elle enchaine ensuite des rôles au cinéma et à la télévision, qui lui offre ses plus beaux rôles. Après avoir été l'héroïne d'"Agathe contre Agathe" en 2007, elle est, depuis 2013 et pour la cinquième saison, le commandant de police de Sète dans "Candice Renoir".





À GRIGNOTER

1



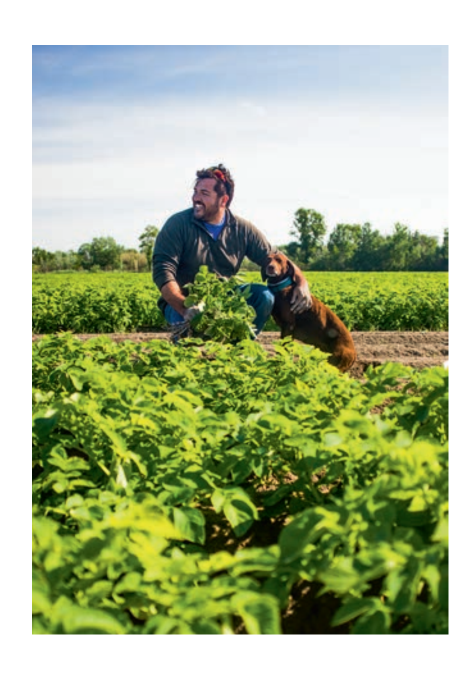
La pomme de terre des sables, la perle de la Camargue

Texte : Dominique Malvy – Photos : Aurélio Rodriguez

Les pommes de terre primeur des sables de Sébastien Solans, cultivées à quelques encablures d'Aigues-Mortes, dans la partie camarguaise du Gard, s'invitent chez les chefs étoilés. Des pommes de terre à haute valeur gustative !

Les patates et les carottes poussent dans la terre, c'est chose entendue. Mais pas forcément n'importe quelle terre. C'est encore mieux dans le sable. Et celui du la zone littorale de Petite Camargue, sur la propriété de Sébastien Solans, au Mas du Cœur à Saint-Laurent-d'Aigouze, a une importance dans la qualité gustative des productions de cet agriculteur tout juste quadragénaire. Notamment pour ses pommes de terre des sables. « *La Carrera a un goût prononcé de noisettes et brioches mais elle n'est pas sucrée. La Vitelotte penche plutôt vers les châtaignes et les fruits secs. L'Agria, transformée à 95 % en chips bio, a une saveur de croissant ou de pain chaud,* explique le producteur. *J'aime manger mes pommes de terre primeur des sables écrasées à l'ancienne avec juste un filet d'huile d'olive. Mais un chef me les a faites déguster accompagnées de ciboulette et de chips d'olives noires sur la purée : le craquant des olives et la souplesse de la purée étaient extra* ». Il exploite ses 30 hectares et 65 autres pour y faire pousser pommes de terre et carottes, tomates, salades, asperges, labélisées "Sud de France".

Au milieu de cette production de plusieurs centaines de tonnes, il cultive amoureusement une petite dizaine de tonnes de pommes de terre primeur, ramassées précocement à la main et dûment sélectionnées pour les restaurants gastronomiques et les épiceries fines de la région.



Pour ce passionné installé voilà 15 ans, ce genre de terrain favorise une qualité particulière. « *Les produits sont atypiques dans le sable. Il n'y a aucun stress mécanique parce que le sable reste souple toute l'année, même par grand froid. Le développement racinaire est naturel sans forcer. Les bulbes grandissent sans astringence. La peau est très fine et très dorée. En début de saison, je peux vendre des pommes de terre des sables grenailles primeurs entre 28 et 32 millimètres, puis plus la saison avance plus la taille devient classique entre 35 et 45 millimètres. Lorsqu'elles sont grosses de 45 à 50 millimètres, elles résistent mieux au froid* », confie-t-il.

Les pommes de terre des sables chez les étoilés

A perte de vue, au printemps, les rangs de feuillage dessinent un horizon en lignes de fuites infinies à peine interrompues par un canal séparant ses champs. Pépé, le fidèle chien de Sébastien, fouille, court dans ces rangées tentant parfois de happer la pluie fine qui descend de l'arrosage automatique surveillé de près par Jean-Marie, le père de Sébastien. Car même s'il est à la retraite depuis 2012, il continue de vivre cette production avec passion comme son fils. Probable que cela soit le plus bel héritage familial : le sable. C'est le grand-père Joseph et son épouse Alice qui commencent la production sur place. Armand et Jean-Marie poursuivent. Mamie Alice a même fait part de ses astuces à Sébastien : « *Il faut conserver les pommes de terre au frais et dans le noir. Car lorsque la pomme de terre verdit, elle devient plus difficile à digérer. Elle ne doit prendre ni le soleil ni la lune* ».

Cette flamme, transmise de père en fils, fait des émules dans les épiceries fines de la région, les restaurants. Les belles maisons comme chez *Michel Kayser* ou *Jérôme Nutile* à Nîmes, *Le Mazerand* à Lattes, *Chez Bob* à Arles, ne s'y trompent pas. Sébastien Solans vend aussi sur place. C'est d'ailleurs là que se situent ses projets : « *Je veux créer un truc plus sympa à la maison* », confie mystérieusement cet amateur de bonne chère, qui, pour défendre et valoriser les produits de Petite Camargue, a constitué un réseau d'agriculteurs passionnés dont il propose les produits en même temps que ses patates, aux chefs de la région.

Ultime ambition, obtenir le Label Rouge pour les pommes de terre des sables. A suivre… •

Burger revisité
aux pommes de terre des sables



Recette de Mélanie Augusto
Restaurant *Le Gardian Burger* à Aigues-Mortes

Nouveau restaurant d'Aigues-Mortes, le *Guardian Burger* s'est fait une spécialité des burgers bien sûr, mais aussi des burgers uniquement à la viande de toro, bio ! Le tout flanqué de frites fraiches, fabriquées à partir de pommes de terre des sables bien sûr. Un restaurant conçu autour de l'amour de la Camargue et des taureaux, et valorisant les produits de ce territoire atypique.

POUR 1 BURGER

Ingrédients

1 pomme de terre des sables gros calibre environ 500 g - 130 g de steak de taureau
1 feuille de salade verte
1 poivron de chaque couleur (vert, jaune et rouge)
1 jaune d'œuf - 10 g de beurre - 3 d'olives noires
1/2 pélardon frais - 1/4 d'oignon - Sel, poivre, huile d'olive, sucre - Lait

Préchauffer le four à 200°C. Couper les poivrons en deux, les épépiner et les mettre au four 40 min. Dénoyauter les 3 olives, les enfourner 15 min. jusqu'à ce qu'elles sèchent. Éplucher la pomme de terre en conservant les épluchures. Couper 10 belles tranches à la mandoline et mettre le reste à cuire à l'anglaise. Mettre 5 tranches à cuire dans une casserole, avec du lait.
Retirer les olives du four, laisser refroidir et les mixer jusqu'à obtention d'une poudre.
Une fois les pommes de terre cuites, les écraser à la fourchette, y incorporer le beurre et l'œuf, saler et poivrer. Si le mélange reste trop compact, y ajouter une pointe de lait.
Une fois la purée prête, mélanger la poudre d'olives, en garder une pincée pour la décoration.
A la poche à douille sur une plaque, reproduire un chapeau de burger avec la purée et la lisser avec une spatule. Enfourner jusqu'à coloration de la préparation. Une fois les poivrons cuits, leur retirer la peau et prendre 2 lamelles de chaque couleur pour le burger. Faire cuire le quart d'oignon à la plancha ou à la poêle avec huile d'olive, sel, poivre et une pincée de sucre.
Faire cuire à la plancha les 5 lamelles de pomme de terre restantes.
Une fois les 10 tranches de pommes de terre cuites, les conserver au chaud et lancer la cuisson du steak à votre goût. Placer la moitié de pélardon à fondre à la salamandre ou au four pour le rendre juste fondant.
Couper de fines lamelles de pelures de pomme de terre et les faire frire pour la décoration.
Pour le montage, prendre les tranches de pommes de terre et les placer en rosace en alternant la cuisson plaque et au lait. Faire revenir les oignons et les poivrons à la plancha puis les placer sur les pommes de terre. Couper la feuille de salade et la disposer sur les poivrons. Poser le steak ainsi que le pélardon sur le dessus. Disposer la purée de pommes de terre préalablement passée au four en guise de chapeau sur le dessus. Déposer quelques tranches de pelure de pommes de terre sur le dessus et saupoudrer de poudre d'olives noires.

Gaufrette de pomme de terre,

crème au beurre noisette, caramel au beurre salé

POUR 4 PERSONNES

Ingrédients

Gaufrettes de pommes de terre
2 grosses pommes de terre des sables
200 g de sucre

Crème au beurre noisette
6 g de feuilles de gélatine
8 cl de crème fleurette bouillante
170 g de beurre

Meringue
180 g de blancs d'œufs - 60 g de sucre

Caramel
150 g de sucre semoule - 50 g de beurre demi-sel
7 cl de crème fleurette

Eplucher et rincer 2 grosses pommes de terre des sables. Les "dérouler" en bande à l'aide d'un outil adapté (ou les émincer finement à la mandoline). Plonger ces bandes de pommes de terre dans de l'eau froide pour éviter qu'elles ne s'oxydent. Les blanchir à l'eau bouillante pendant 45 à 60 secondes. Refroidir immédiatement, puis les confire lentement dans un sirop composé de 40 cl d'eau pour 200 g de sucre. Lorsqu'elles sont suffisamment confites, égoutter les bandes de pommes de terre et les disposer entre 2 feuilles de papier sulfurisé. Découper aux dimensions souhaitées et disposer sur une gouttière ondulée. Faire sécher au four à 150°C pendant 40 min. environ. Les retirer lorsque la coloration est uniforme, laisser refroidir et stocker au sec.
Pour la crème au beurre noisette, hydrater 6 g de feuilles de gélatine dans de l'eau glacée. Les égoutter et les faire fondre dans 8 cl de crème fleurette bouillante. Cuire 170 g de beurre jusqu'à 150°C et le refroidir pour stopper la cuisson. Réunir dans le bol d'un mixeur le beurre noisette, le mélange crème-gélatine et le jaune d'œuf. Emulsionner l'ensemble au mixeur pendant 2 min.
Monter une meringue avec 180 g de blancs d'œufs et 60 g de sucre. Lorsqu'elle est bien ferme, l'incorporer au mélange précédent. Réserver au frais. Réaliser un caramel avec 150 g de sucre semoule. Le décuire avec un mélange de 50 g de beurre 1/2 sel et 7 cl de crème fleurette. Laisser refroidir et rectifier la consistance si nécessaire.
Au dernier moment avant de déguster, garnir les gaufrettes de pommes de terre bien croustillantes avec la crème et une pointe de caramel au beurre salé. A déguster immédiatement.



Recette de Sébastien Bras

*Restaurant Bras**** à Laguiole

C'est en 2009 que Sébastien a succédé à son père Michel, au piano du célèbre *Restaurant Bras* perché au Suquet, au-dessus de Laguiole. Même si Michel participe toujours, amenant notamment le matin la cueillette des herbes de son jardin, c'est bien Sébastien qui donne le tempo de cet antre de la gastronomie, titulaire de 3 étoiles Michelin depuis 1999 et régulièrement mentionné dans la liste des 10 meilleurs restaurants du monde.





Le paradis des kiwis et kiwaïs

Texte : Dominique Malvy – Photos : Emilie Gentils

Au beau milieu des plaines alluviales de la Garonne, à quelques kilomètres d'Agen, les champs de kiwis et kiwaïs bio de Max Fournier étalent une insolente luxuriance.

Un tiers professeur Nimbus, un tiers professeur Tournesol, un tiers lyrique, et un autre tiers pour Maître Pagnol : Max Fournier invente, teste, raconte et en rajoute un tiers pour être sûr d'être bien compris. Bref, il est intarissable sur ses bébés : les kiwis et kiwaïs bio qu'il cultive avec amour depuis 25 ans dans ce coin du Lot-et-Garonne. Promis à une belle carrière internationale comme expert de la branche agricole de l'ONU, il revient finalement au pays reprendre l'exploitation familiale. Ingénieux et entreprenant, Max ne peut pas s'empêcher de tenter des expériences. Déjà un peu pionnier, son grand-père avait planté des asperges après la crise du phyloxera. « *Un des premiers à le faire ici* », précise Max. Toutefois la production restait traditionnelle.

Lorsqu'il revient au bercail, Max Fournier commence avec les fraises et le maïs. Mais l'homme, plutôt bouillonnant d'idées ramenées de ses années en Californie et Côte-d'Ivoire, décide assez vite d'oser la nouveauté : « *j'ai planté des kiwis puis des kiwaïs et j'ai commencé les hybridations*









pour avoir des fruits oranges, rouges, jaunes. Les expériences d'hybridation c'est un coup de chance. Il faut quatre à cinq ans pour obtenir des fruits. Certains ne sont pas bons à manger. Et je n'ai pas attendu les subventions. On nous prenait pour des Pink Floyd, des soixante-huitards attardés. Mais j'ai toujours pensé qu'il fallait être plus proche de la nature, moins toxique. Ce sont les années chimiques qui sont une parenthèse. Avant, tout était bio », détaille -t-il.

Comme toute production bio, les vergers de Max Fournier respectent la nature. Les arbustes sont protégés par un épais tapis de verdure qui, ailleurs, serait considéré comme mauvaises herbes. Les insectes butinent allègrement, les chats de la propriété chassent ou somnolent au pied des vergers hirsutes, voire enchevêtrés. La faune et la flore cohabitent en bonne intelligence et les hybridations de l'astucieux producteur se mêlent aux fruits plus classiques. Ce joyeux bric-à-brac ressemble parfois au jardin d'Eden avec des fruits presque mutants : « *Regardez la grosseur de ce kiwi jaune. J'en ai déjà cueilli un de 250 grammes, quatre pour un kilo* », s'amuse Max

Toutefois, c'est avec sa production de 12 à 15 tonnes de kiwaïs qu'il affiche sa plus grande originalité. Il est un des rares en France à s'être lancé dans cette aventure. C'est un fruit de la grosseur d'une cerise qui ressemble au kiwi mais doté d'une peau que l'on mange parce qu'elle est lisse, sans poils. Sur l'arbre, le fruit se présente en grappes aérées. Cueilli à la main, ce petit fruit rouge ou vert peut se conserver au froid et doit se consommer un peu mou. Une niche comme les aime ce producteur atypique, qui cultive la Christophine, cucurbitacée tropical et le Fuyu. Max Fournier aime décidemment surprendre. •

Lauréate du concours Lépine 2016, la "Georgette" est un couvert révolutionnaire, mi-fourchette et mi-cuillère. Son créateur ariégeois, Jean-Louis Orengo, a habillé ses multiples fonctions de courbes parfaites.

La "Georgette", le couvert de l'essentiel

Texte : Anne-Sophie Thérond – Photos : Aurélio Rodriguez



Après quatre siècles de règne absolu de la fourchette, en duo avec la cuillère, à côté du couteau, il y a du remue-ménage dans le tiroir à couvert. La "Georgette" montre ses dents ! Ce drôle d'outil est né il y a quinze ans, de l'imagination d'un naturaliste passionné, au retour d'une expédition dans le Grand Nord. Jean-Louis Orengo a grandi dans les Cévennes, et préférait les courses dans les bois aux bancs de l'école.

Il a poussé l'observation des traces des animaux jusqu'à en faire une science, l'ichnologie, et lui consacrer un musée à Saint-Lizier, en Ariège. A la fin des années 80, cet aventurier-trappeur participe à une expédition scientifique polaire. Dans les conditions de l'extrême, la survie se joue à quelques grammes. L'équipement doit se préparer avec le plus grand soin ; aller à l'essentiel, choisir des outils compacts et efficaces, éliminer impitoyablement tout superflu. Cela vaut aussi pour les couverts. *« Pour alléger le traineau, j'avais juste pris cuillère et couteau, mais cela ne suffisait pas. Avec un seul couteau, soit on pique, soit on coupe une viande, mais il faut faire les deux ensemble »*, explique Jean-Louis Orengo. Il a donc inventé un nouveau véhicule pour la nourriture, *« à 2000 lieux de la cuillère et de la fourchette »*.

Il s'est inspiré de la nature, les formes des pattes d'animaux, leur parfaite efficacité pour se nourrir. Comme on passe de l'oiseau à l'avion, il glisse de patte d'ours à un couvert. Il sait fabriquer des moules en silicone pour reproduire des traces d'animaux pour les musées, il utilise ce savoir-faire pour sortir ses premiers prototypes.

Après des essais en collaboration avec deux ingénieurs il arrive à cet outil hybride, asymétrique, rempli de détails pratiques, une petite partie incurvée dans le manche, un bord effilé, une courbure que donne plus de force pour piquer. Et il la nomme *Georgette*, un nom décalé et français, en pensant à sa carrière internationale ! Une fois l'équilibre et la forme parfaite réunis, Orengo explore alors toutes les utilisations possibles de cet unique outil, et en découvre encore aujourd'hui. La *Georgette* rassemble en une seule bouchée un liquide dans le creux et des solides au bout de la pique, pour offrir une nouvelle expérience de dégustation. Le cuilleron dans le manche permet d'aller au fond d'un pot de confiture, le côté effilé de peler un kiwi d'une seule main, une pomme d'un seul trait, séparer un morceau sans couteau.

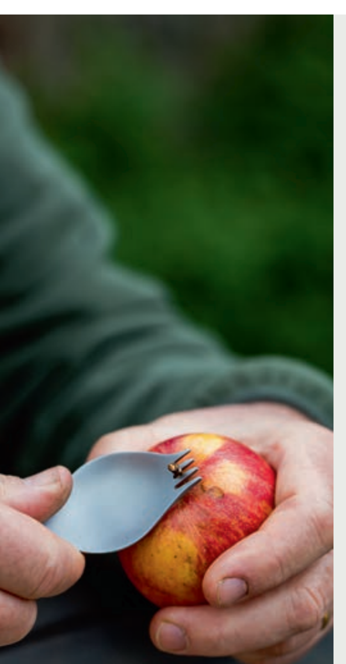




Ce couvert innovant séduit de grands chefs

Fabriquée en Europe, la *Georgette* se taille d'abord un succès local. L'Ariège l'adopte jusqu'à lui inventer un concours de cuisine (voir encadré). Puis, ce couvert innovant séduit de grands chefs. Paul Fontvieille, dans son restaurant gastronomique *Le Carré de l'Ange,* à Saint-Lizier, est le pionnier, il la met sur toutes ses tables. Gilles Goujon, le triple étoilé de Fontjoncouse, dans l'Aude, l'associe à son plat signature « *L'œuf pourri de truffe* ». Du Sud à Paris, les étoilés l'adoptent : Franck Renimel à Toulouse, Franck Putelat à Carcassonne, Hélène Darroze ou Alain Ducasse à Paris, etc. Puis le créateur développe une gamme, à partir de cette *Georgette* originelle : la *Demoiselle Georgette*, la même en taille réduite. La *Georgette pour gaucher* il y a deux ans. Et le tout récent modèle *Georgette Aventure*, pour baroudeurs, dans son étui de voyage.
« *Notre "Georgette" est très ergonomique,* se réjouit Jean-Louis Orengo. *Elle permet à des gens handicapés de manger avec une seule main valide, bien mieux que les outils existants. Elle s'avère d'un précieux secours à des malades d'Alzheimer : les assistants de vie nous rapportent qu'ils adoptent vite la "Georgette" et c'est formidable !* ». Elle vient d'être récompensée par la médaille d'or mention spéciale design du concours Lépine en 2016. Et en plus de son utilité sociale, la *Georgette* est un couvert plus… vert. En version jetable, c'est deux fois moins de déchets qu'un classique duo cuillère-fourchette. D'autant plus que la *Georgette biodégradable,* en amidon de maïs, est prête à sortir. De l'Ariège à quelques boutiques d'accessoires design à Toulouse, Albi ou Montpellier*, la *Georgette* connaît un beau succès de diffusion, à un prix unitaire autour de 19€. « *La "Georgette" fait partie de notre quotidien,* explique Jean-Louis Orengo, en montrant le tiroir de la table familiale, emplie de "Georgette". *Il nous reste encore quelques reliquats de fourchettes, mais on ne s'en sert jamais* ».•

* Détail des revendeurs sur www.georgettes.fr



2016, cinquième édition de la Georgette d'or

Ce concours unique, créé avec le syndicat professionnel UMIH, permet aux chefs ariégeois d'exprimer leur créativité à partir de produits des terroirs locaux, dans une recette à déguster avec une "Georgette", dans leur restaurant. Les clients votent, un jury de professionnels valide ce palmarès. Les prix ont été remis lors d'une grande soirée en juin 2016 au château de Foix, dans 3 catégories.

Bistrots et bars à vins
1 / Le Comptoir à Montardit. 2 / Noste Courtiu à Orgibet. 3 / L'Auberge des Troubadours à Roquefixade.
Restaurants traditionnels
1 / L'Auberge d'Antan à Saint-Girons. 2 / Le Domaine de Garabaud à Mazères. 3 / La Patate qui fume à Montségur.
Tables gastronomiques
1/ Le Phoebus à Foix. Les Sapins à Nalzen. 2 / L'Auberge Pierre Bayle à Carla-Bayle. 3 / La Petite Auberge de Niaux.



Ne rien jeter, troquer ! Voici le mot d'ordre de Mathilde Bouterre et Julie Draud, deux étudiantes en Master marketing à l'IAE de Toulouse qui ont lancé en décembre dernier, la toute première plateforme de troc culinaire de France, dans la capitale rose. Un moyen innovant pour tout un chacun de lutter contre le gaspillage alimentaire ! Mode d'emploi.

Le Food Swap débarque à Toulouse

Texte : Coralie Pierre – Photos : Emilie Eychenne

Lassé de manger pour la troisième fois ces délicieuses lasagnes que vous aviez cuisinées en quantité astronomique ? Et si vous en échangiez une part contre un poulet au curry ou un morceau de tarte aux légumes ? C'est ce que proposent Mathilde et Julie avec leur plateforme "Food swapers". Ces deux étudiantes en marketing se sont inspirées d'un phénomène qui explose aux Etats-Unis : le Food swap. « *Troquer des plats se fait, outre-Atlantique, quotidiennement. C'est devenu un réseau aussi important que le covoiturage* », affirme Julie qui, avec son amie Mathilde, a étudié le concept de très près pour un projet scolaire. C'est d'ailleurs leurs études qui poussent les deux jeunes femmes à se lancer dans l'aventure du troc culinaire. « *Cette année nous devions créer un blog dans le cadre d'un cours et nous avons donc décidé de continuer à travailler sur le Food swap en lançant notre propre plateforme. D'autant qu'en France, rien de tel n'existait jusqu'à présent* », explique Mathilde.

Ainsi, les Toulousains peuvent désormais poster leurs annonces de petits plats maison à échanger sur le site www.foodswapers.com et trouver tout près de chez eux, des cuisiniers amateurs prêts à troquer avec eux. « *Le fonctionnement est le même que pour "Leboncoin". Les échanges informels qui pouvaient se faire entre voisins peuvent devenir plus réguliers grâce à cette plateforme* », précisent les jeunes étudiantes de 22 et 23 ans. Un outil qui s'adresse à tous ceux qui cuisinent, aux étudiants qui ont du mal à cuisiner pour une seule personne, aux couples qui veulent varier leurs restes, aux familles à petits budgets, aux personnes âgées à la recherche de lien social, mais aussi à ceux qui font attention à ce qu'ils mangent. En effet, seule condition pour pouvoir troquer sur Food swapers, échanger des plats faits maison uniquement et préci-



ser en quelques mots la traçabilité des produits. « *Il n'est pas indispensable de cuisiner avec des produits locaux ou bio. Le tout est de préciser d'où viennent les produits, même s'ils ont été achetés au supermarché, dans un souci de transparence* », précisent les deux créatrices. Prochaine étape pour Julie et Mathilde, fédérer autour d'elles une communauté et recueillir les premières annonces de troc culinaire. Et une fois leurs études terminées, les deux jeunes femmes souhaitent lancer leur start-up et développer l'activité de *Food swap* en créant des évènements pour souder cette nouvelle communauté autour d'une idée fondatrice : lutter contre le gaspillage alimentaire.

www.foodswapers.com

La carte et le territoire



Quelles sont les régions où l'on prépare du pot-au-feu ? Où produit-on de l'oignon et de l'ail ? Quels sont les 200 pains régionaux ? Où se situent les AOP de fromages ? Des questions que l'on ne se pose pas tous les jours, mais que cet atlas donne envie de découvrir. En effet, en un peu plus d'une quarantaine de cartes, cet ouvrage nous fait découvrir anecdotes et produits méconnus et nous emmène en voyage au travers de la France des terroirs, du pâté de Brantôme fabriqué avec de la bécasse au fenetra toulousain – un gâteau à base d'amande, de citron confit et d'abricot – en passant par la gimblette d'Albi parfumée au cédrat confit et au citron. Un voyage dans la géographie des goûts et des traditions hexagonales avec également des bonnes adresses, des itinéraires à Marseille, Lyon ou Paris etc. Ecrit par une journaliste culinaire chroniqueuse à Elle, Télérama et Régal, cette véritable bible du gourmand, pleine d'humour, ouvre les horizons. Et l'appétit ! ***CM***

"Atlas de la France gourmande", d'Estérelle Payany. Editions Autrement, 2016 - 19,90 €.

Des recettes pour se faire du bien



Avez-vous déjà essayé le carpaccio de daurade aux agrumes et gomasio ? Non seulement c'est original et exquis, mais en plus c'est un plat qui est sans gluten, sans lait et sans œuf ; avis aux allergiques… Du tartare de tomates à la coriandre avec alfalfa et fenouil aux mini bananes confites à la mélasse, ce sont une cinquantaine de recettes qui sont proposées dans cet ouvrage simple et malin qui réhabilite les topinambours, les patates douces, les céréales ou le tofu qu'on ne sait pas toujours cuisiner. Des recettes du quotidien, élaborées par une professeur de cuisine en collaboration avec Marion Kaplan, bio-nutritionniste. ***CM***

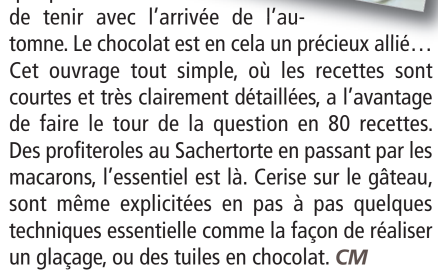
"Recettes gourmandes 100% Bio", de Marie Chemorin. First Editions, 2016 - 9,95 €.

Bulles de plaisir

Savez-vous qu'il est important de boire sa bière dans un verre propre mais non essuyé ? Si vous versez de la bière dans un verre non essuyé, la mousse est fine, dense, compacte et stable. Le même exercice dans un verre essuyé : les bulles sont plus grosses, plus espacées ! C'est ce que l'on apprend parmi mille autres choses, dans cette bible du buveur de bière. Comment se réalise la fermentation, quel est le rôle des levures, quelles sont les saveurs dominantes des bières ? Ces « leçons de dégustation » abordent tous ces thèmes mais fait également le portrait de quelques uns de ces nouveaux brasseurs qui se développent, de la Barbaude à Nîmes en passant par la brasserie des garrigues à Sommières ou encore celle de Martial Vandamme à Rabastens. Et pour les fans absolus, on trouve même des accords mets et bière, de l'entrée jusqu'au dessert ! ***DTR***

"Bières. Leçons de dégustation", d'Elisabeth Pierre. Editions de La Martinière, 2016 - 19,90 €.

Baume au cœur



Rentrée oblige, il faut aussi songer aux petits plaisirs qui permettront de tenir avec l'arrivée de l'automne. Le chocolat est en cela un précieux allié… Cet ouvrage tout simple, où les recettes sont courtes et très clairement détaillées, a l'avantage de faire le tour de la question en 80 recettes. Des profiteroles au Sachertorte en passant par les macarons, l'essentiel est là. Cerise sur le gâteau, sont même explicitées en pas à pas quelques techniques essentielle comme la façon de réaliser un glaçage, ou des tuiles en chocolat. ***CM***

"Chocolat en 80 recettes testées", First Editions, 2014 - 9,95 €.



Des recettes impossibles à rater !

A l'origine cantonnés aux manuels de vulgarisation des questions informatiques, la collection "Pour les Nuls" a envahi tous les champs de la connaissance, de l'histoire à l'apprentissage de la guitare. Ne restaient que peu de domaines en friche, dont la cuisine. Avec 'La cuisine pour les nullissimes', le manque est désormais comblé. Tous les sous-doués de la cuisine, les indécis des fourneaux et les paresseux du frigo vont enfin pouvoir se nourrir d'uns façon plus satisfaisante ! 200 recettes illustrées, à réaliser en quatre étapes seulement avec peu d'ingrédients et un temps maximum de 20 minutes sont ainsi détaillées. Et qui, de l'apéro au dessert, en passant même par le petit-déjeuner, permettront de survivre dans toutes les situations ! ***DTR***

"La cuisine pour les nullissimes", d'Emilie Laraison. First Editions, 2016 - 18,95 €.

Montpellier
Samedi
24/09/2016
10 h - 16 h

MIDI GOURMAND

Samedi 24 SEPTEMBRE 2016



MONTPELLIER

Promenade du Peyrou de 10 h à 16 h



Photo Samuel Duplaix pour Midi Gourmand

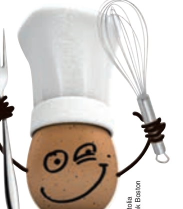
15 GRANDS CHEFS CUISINENT POUR VOUS

Avec la participation de chefs toulousains !
(F. Renimel - T. Merville - N. Servant)

UN ÉVÉNEMENT Midi Libre

2 entrées - 2 plats
1 dessert
2 verres de vin
et café

29€



© fotolia Frank Boston

Réservations : midilibre.fr et montpellier-tourisme.fr

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

SUPPLÉMENT OFFERT PAR LE MAGAZINE DES SAVEURS - 24 SEPTEMBRE 2016








10 ans
Sud de France
Sud de France
EN 10 ANS, NOS VINS ONT FAIT LE TOUR DU MONDE
ROYAUME UNI, ETATS-UNIS, CHINE, ALLEMAGNE....
Camille et Audrey, viticultrices
OCCITANIE
LA RÉGION
Pyrénées Méditerranée
WWW.SUD-DE-FRANCE.COM
Direction de la communication . Région Languedoc Roussillon Midi Pyrénées - Photographie : Laurent Vilarem - Août 2016 - ESOPE

LE PROGRAMME / SAMEDI 24 SEPTEMBRE 2016

Samedi 24 septembre 2016
de 10 h à 16 h
aux Jardins du Peyrou
Montpellier

- **A partir de 10 h :**
- Démonstration de cuisine
- Animation musicale avec le quartet jazz Magali Rodier. (Fred Breton : piano, Philippe Panel : basse et contrebasse, Sega Seck : batterie, Magali Rodier : chant)
- Stand Sauramps de livres de cuisine et dédicaces
- Ouverture de l'accueil et des ventes de carnet.
- **11 h30 :** Inauguration officielle
- **12 h :** Début du service par les chefs
- **16 h :** Fin du service





Le carnet de ticket comprend 2 entrées, 2 plats (1 viande et 1 poisson) et 1 dessert avec 2 verres de vin au prix unitaire de 29 € le carnet. Le verre de vin supplémentaire est vendu 2 €.
Entrée libre.

Achat en pré-vente dans les 11 restaurants des chefs :

- **Terminal#1** (Jacques et Laurent Pourcel, Montpellier)
- **Le Clos de l'Hirondelle** (Gérard Cabiron, Montpellier)
- **Brasserie du Corum** (Fréderic Husser, Montpellier)
- **La Réserve Rimbaud** (Charles Fontès, Montpellier)
- **Cellier et Morel - La Maison de la Lozère** (Eric Cellier, Montpellier)
- **Le Castel Ronceray** (Patrick Guiltat, Montpellier)
- **Mia** (Pascal Sanchez, Montpellier)
- **Le Mazerand** (Jacques Mazerand, Lattes)
- **Sensation** (Romain Salamone, Lattes)
- **Le Saint-Georges** (Paul Courtaux, Palavas)

Tickets en vente sur le site www.midilibre.fr

LE MEILLEUR DE LA CUISINE DU GRAND SUD

Réunis depuis cinq années ans au sein de l'association Chefs d'Oc (anciennement "Cl'Hub Chefs d'Oc"), les plus talentueux chefs cuisiniers de Montpellier et des alentours, avaient à cœur de démocratiser leur cuisine, en permettant de faire leur métier et leur passion aux Montpelliérains.
Après l'énorme succès de l'édition 2015 où *Midi Gourmand* et le groupe Midi Libre sont venus prêter main forte aux chefs pour l'organisation de cette manifestation, les douze chefs de l'association, sans compter les membres honoraires, réitèrent l'opération pour satisfaire et émerveiller 2 100 convives, dans la bonne humeur et l'envie de partage.
Alors que la région a changé d'échelle devenant Occitanie / Pyrénées-Méditerranée et que la gastronomie est aujourd'hui un atout majeur de la cohérence de cette nouvelle entité, l'association Chef d'Oc – après les chefs catalans des Toques Blanches du Roussillon l'an passé – a invité pour cette nouvelle édition trois des plus talentueux chefs de la région toulousaine, qui réaliseront la viande : un bœuf gascon à la crème de cassoulet. Une invitation en forme de clin d'œil et qui permet de jeter des ponts entre les deux villes phares des anciennes régions Languedoc-Roussillon et Midi-Pyrénées.
Cette année, les quinze chefs présents travaillent majoritairement en trio et proposent cinq plats présentés sous formes de tapas : deux entrées, un poisson, une viande et un dessert. Le tout avec deux verres de vins. Le menu pour à peine 29€, le prix du carnet à souches contenant les différents tickets pour obtenir les portions. Côté animations, outre les démonstrations de cuisine avec les membres honoraires de l'association, la librairie Sauramps proposera une sélection de livres de cuisine et un groupe musical assurera l'animation.

D. Thomas-Radux

Le programme de *"Toqués d'Oc"* est édité par Midi Gourmand.

Midi Gourmand
Edité par la société du journal Midi Libre
SA au capital de 6 278 802 €
Siège social : rue du Mas-de-Grille
34430 Saint-Jean-de-Védas Cedex
Tél : 04 67 07 67 07
Directeur de la publication : Bernard Maffre
Directeur, rédacteur en chef : Didier Thomas-Radux
dtradux@midilibre.com
Rédaction : Didier Thomas-Radux, Coralie Pierre
Photographies : Samuel Duplaix, Aurélio Rodriguez, Alexia Chara, William Truffy

Publicité : régie Midimedia
Chef de publicité : Philippe Klein
Numéro ISSN : 2112-7568
N° de commission paritaire : 0418K 90782
Imprimé en France - Septembre 2016
Service lecteurs : 04 3000 6000
www.midigourmand.com

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.
A consommer avec modération.

Association Cl'Hub Chefs d'Oc
Restaurant Cellier-Morel - 27, rue de l'Aiguillerie - 34000 Montpellier
Tél. 04 67 66 46 36

CHEFS D'OC
ERIC CELLIER PAUL COURTAUX PASCAL SANCHEZ



ERIC CELLIER

Issu d'une famille de restaurateurs cévenols, Eric Cellier a fait ses classes chez les valeurs sûres de la région : Claude Giraud, Michel Gomy, Patrick Pagès etc, qui ont su donner à la cuisine des terroirs du Languedoc ses lettres de noblesse. Arrivé à Montpellier en 1991 à la tête du restaurant que le Département de la Lozère avait alors créé dans la capitale régionale, Eric Cellier a su avec son compère de toujours Pierre Morel, sortir du simple carcan de la cuisine lozérienne, même si l'aligot y reste le plus fameux et le plus subtil ! *« Notre métier, c'est d'essayer d'analyser le produit et d'aller un peu plus loin »*, explique Eric Cellier, qui garde intact cette volonté d'échange et de partage dans son superbe établissement portant désormais son nom et celui de son associé.



Cellier et Morel
27, rue de l'Aiguillerie
34000 Montpellier
Tél. 04 67 66 46 36
www.celliermorel.com





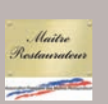




PAUL COURTAUX

Formé au lycée hôtelier de Saint-Chély-d'Apcher, Paul Courtaux avait choisi un BTS mention sommellerie, avant de bifurquer vers les casseroles. Après avoir fait ses classes au restaurant Le Chandelier à Montpellier puis au Ritz à Paris, il est promu chef du restaurant la Chaldette en 2001 en Lozère, titulaire d'une étoile Michelin. Reparti pour Taillevent à la capitale, il revient dans la région créer *l'Entre-Pots* qui fera à Pézenas durant sept ans, les beaux jours des gastronomes. Installé avec son épouse Hélène depuis trois ans à Palavas où il a repris le *Saint-Georges*, le chef de 36 ans, détenteur d'un Bib Gourmand, y propose une cuisine artisanale et gourmande mettant en avant le produit.

Le Saint-Georges
4, bd du Maréchal-Foch
Tél. 04 67 68 31 38
lestgeorges.fr



PASCAL SANCHEZ



Pascal Sanchez a fait une entrée fracassante dans la gastronomie montpelliéraine puisque trois ans après son installation, il a décroché en février 2015 une étoile au guide Michelin. Ancien cuisinier de l'équipe de Pierre Gagnaire, Pascal Sanchez a fait une partie de sa carrière à l'étranger, que ce soit Londres ou Las Vegas aux Etats-Unis. C'est en septembre 2012 qu'il ouvre dans le bâtiment conçu par Jean Nouvel le 'Mia' (du nom de sa fille), au rez-de-chaussée de la boutique de design RBC un restaurant à la décoration ultra moderne dans le nouveau quartier de Port-Marianne. *« Ma passion, c'est le produit, c'est là où est l'émotion »*, explique le chef d'origine picarde, qui aime se créer et improviser.

Mia
609, avenue Raymond-Dugrand
Tél. 04 67 73 14 26
www.miarestaurant.fr



Pour 4 personnes

Thon
400 g de thon découpé en 4 morceaux de 100 g
5 cl d'huile d'olive - 1 cl d'huile de sésame
1 cl de soja - 0,5 cl de jus de yuzu - Poivre du moulin
Mixer tous les ingrédients sauf le thon, mettre à mariner dans la vinaigrette environ 20 minutes avant de servir

Huile de coriandre
50 g de feuilles de coriandre floral
100 g d'huile de pépins de raisins
Mettre sous vide l'huile et la coriandre et cuire à 65°C en vapeur toute une nuit, passer au chinois et mettre au réfrigérateur. Pour remplacer la machine sous vide, mettre l'huile et la coriandre dans un récipient bien filmé, placer au bain marie dans un four à 65°C à sec ventilé, toute une nuit.

Mousse de chèvre frais
100 g d'huile de coriandre - 250 g de faisselle de chèvre frais
5 cl de lait - Sel, poivre
Mixer l'huile et la faisselle, ajouter le lait chaud - il faut que l'appareil fasse un ruban pour cela ne pas hésiter à ajouter du lait ; saler poivrer et passer au chinois étamine. Mettre dans un siphon, ajouter deux cartouches de gaz puis réserver au frais.

Craquelin pour la figue
40 g de beurre demi-sel pommade - 25 g de sucre cassonade
25 g de farine T55 - 25 g de chapelure japonaise Panko
5 g de gingembre frais épluché & râpé
5 g de poudre d'ail séché - 1 g de piment d'Espelette
1 g de poivre japonais Sansho - 1 g de poudre d'algues Nori
1 g de Cardamone verte réduit en poudre
2.5 g de fleur de sel
Au batteur avec la feuille, mélanger les 3 premiers éléments puis ajouter le reste.
Etaler très finement (2 mm) la pâte entre deux silpat (ou papier sulfurisé),
Détailler des cercles de 2,5 cm maximum (en utilisant une douille inox, la taille est parfaite !)
Réserver au congélateur le temps de préparer les figues.
Déposer sur chaque ½ figue puis cuire au four ou sous la salamandre.

Thon mariné, figue rôtie gratinée,
mousse de chèvre frais à l'huile de coriandre

CHEFS D'OC
FREDERIC HUSSER
JACQUES MAZERAND



FRÉDERIC HUSSER

Depuis toujours passionné par la gastronomie, Fréderic Husser a commencé avec un CAP de charcuterie, avant de se diriger vers une carrière de traiteur. Après une décennie passée chez *Germain Traiteur* comme chef, il reprend voilà seize ans à Montpellier la *Brasserie du Corum* au bout de l'Esplanade. En 2007, en plus du restaurant il crée *Husser Traiteur*, qui devient vite incontournable à Montpellier. *« Ce qui est intéressant avec le métier de traiteur, c'est qu'il y a du mouvement. J'aime bien changer de lieu, de mise en place, de décor »*, explique Fréderic Husser, habitué à conjuguer qualité et quantité.



Brasserie du Corum
Place Charles-de-Gaulle
34000 Montpellier
Tél. 04 67 02 03 04
www.brasserieducorum.fr





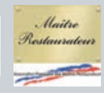
JACQUES MAZERAND



Formé à l'incontournable école hôtelière de Saint-Chély-d'Apcher en Lozère, Jacques Mazerand a trainé sa toque d'Agde à Avignon avant de s'installer avec son frère Christian à Lattes, dans un îlot de verdure étonnant. Ouvert en 1989, leur établissement auquel ils ont donné leur nom, a vite gagné le pari d'une cuisine gastronomique à base de produits régionaux, sophistiquée mais respectant le produit. Adepte du changement dans la continuité, Jacques Mazerand – nouveau président de l'association Chefs d'Oc – entretient jalousement son réseau de producteurs locaux, pierre angulaire de sa cuisine sincère.



Le Mazerand
CD 172 - Mas de Causse
34970 Lattes
Tél. 04 67 64 82 10
www.le-mazerand.com





FRÉDÉRIC HUSSER - JACQUES MAZERAND

Risotto crémeux au parmesan,

sot-l'y-laisse, sarments aux anchois et truffe *æstivum*

Pour 4 personnes

Risotto parmesan
160 g de riz à risotto - 1 l de fond de volaille
1 l de crème liquide - 200 g de parmesan en poudre
3 pièces d'échalotes - Sel et poivre
1 truffe *æstivum* (truffe d'été)

Sot-l'y-laisse : 400 g de sot-l'y-laisse

Sarments aux anchois
200 g de farine T 55 - 70 g d'eau
16 g d'huile d'anchois
16 g d'huile d'olive - 100 g d'anchois hachés
Options : fleurs comestibles et truffes *æstivum*

Confectionner la pâte des sarments aux anchois, mélanger tous les ingrédients dans un batteur puis laisser reposer la pâte au frais.
Pour le risotto, faire suer les échalotes hachées, verser le riz, le faire nacrer puis mouiller avec le fond de volaille. Laisser cuire à feu très doux pendant 15 minutes environ, en remuant régulièrement. Laisser ensuite le risotto hors du feu pendant 15 minutes dans le récipient de cuisson.
Etaler la pâte à sarments, les détailler, les cuire dans un four à 200° C.
Au moment de réchauffer le risotto en incorporant la crème et le parmesan, rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre. Vous pouvez aussi râper dessus une truffe *æstivum*.
Faire sauter vivement les sots-l'y-laisse – opération très rapide : il faut bien les colorer.
Disposer harmonieusement le tout et facultativement parsemer de quelques fleurs comestibles et de truffes *æstivum*.

CHEFS D'OC
GÉRARD CABIRON
GUILLAUME DESPONT
LAURENT POURCEL



Gérard Cabiron

Traiteur et chocolatier, Gérard Cabiron représente avec son frère Bernard, la troisième génération d'une famille aveyronnaise qui se consacre aux plaisirs du palais. Depuis près d'un siècle, les Cabiron auront été bouchers puis traiteurs, et aujourd'hui chocolatiers et glaciers. Formé à l'école Ferrandi, dont il est sorti Major de sa promotion, Gérard Cabiron s'est formé dans de grandes maisons avant de s'installer voilà 22 ans comme traiteur à Montpellier. Meilleur Ouvrier de France dans la catégorie "dessert glacé", il a créé voilà cinq ans une gamme de macarons sucrés et salés aux saveurs étonnantes. Et qui s'arrachent, de Montpellier à Bordeaux, où ont été ouvertes des boutiques Cabiron !





Cabiron traiteur
350 avenue du Maréchal-Leclerc
34070 Montpellier
Tél. 04 67 65 48 02
www.cabiron.com



Guillaume Despont

Dernier chef à avoir intégré l'association Chefs d'Oc voilà un an, Guillaume Despont, 46 ans, a ouvert son établissement en 2012 dans le quartier des Arceaux. Originaire du Havre, après sa formation à l'école hôtelière de Haute-Normandie il intègre le groupe Cardin pour travailler chez Maxim's et à la résidence éponyme durant trois ans. Il rejoint ensuite les Compagnons et travaille dans divers établissements, même s'il ne finalise pas son Tour de France. Arrivé à Montpellier en 1998 il fait du consulting avant d'ouvrir son établissement, passé de 16 à 40 couverts en 2014, où il propose une cuisine bourgeoise avec des produits choisis avec soin. *« Je me lève tous les matins à 5 h 15 pour aller faire les marchés et les courses »*, explique ce spécialiste des abats mais qui adore aussi utiliser les légumes oubliés pour des assiettes généreuses. En face du Bistrot, il vient d'ouvrir *Chez Paulette*, qui propose de la petite restauration et de la vente à emporter. Avec toujours la qualité du produit comme leitmotiv.

Le Bistrot de Bacchus
8, rue Marioge - 34000 Montpellier
Tél. 09 500 800 54
www.bistrot-bacchus.com

Jacques et Laurent Pourcel



Un nom qui sonne comme une marque, pour désigner les frères jumeaux les plus connus de la haute gastronomie. Nés à Agde, les deux cuisiniers passés par les établissements de Michel Bras et Pierre Gagnaire ont grillé toutes les étapes, ouvrant leur restaurant gastronomique à Montpellier à même pas vingt-cinq ans, en 1988. Et les deux frères vont faire des étincelles, décrochant les étoiles jusqu'au firmament : trois macarons Michelin en 1998. Redescendu à une étoile, *Le Jardin des Sens* est resté l'un des établissements phare de Montpellier jusqu'à sa fermeture, au printemps dernier. Restant consultants pour des établissements grecs et propriétaires d'un restaurant au Sri Lanka, ils viennent d'ouvrir à Montpellier *Terminal#1* sur la route des plages. Un restaurant "pop-up" avec également un espace bar à tapas, le temps de réaliser leur *Jardin des Sens 2* sur la superbe place de la Canourgue, où ils ne manqueront pas à nouveau de tutoyer les étoiles.

Terminal # 1
1408, avenue de la Mer
34000 Montpellier
Tél. 04 99 58 38 38
foodandsens.com



Maître Restaurateur

LAURENT POURCEL - GÉRARD CABIRON - GUILLAUME DESPONT



Biscuit de daurade,

soupe d'étrilles, confit de fenouil au citron, écume d'aïoli, croquant à l'encre de seiche

Pour 4 personnes

Biscuit de daurade : 200 g de chair de daurade - 2 œufs
50 g de crème liquide - 6 g de sel, 6 g de sucre
35 g de beurre fondu - 250 g de crème fouettée

Bisque d'étrilles : 500 g d'étrilles - 1 carotte
branche de céleri - 1 demi-oignon - 2 gousses d'ail
10 cl de vin blanc - 1 bouquet garni - 2 tomates mûres
2 cuillères à soupe de concassé de tomates
3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Espuma d'aïoli : 500 g de lait - 20 g d'ail
100 g de jaunes d'œuf - 100 g d'huile d'olive
Sel, poivre - Piment d'Espelette
Pointe de safran

Tuiles à l'encre : 160 g d'eau - 20 g de farine - 40 g d'huile d'olive - 1 dosette d'encre de seiche (si besoin, une pointe de colorant noir)

Fenouils confits : 2 bulbes de fenouils - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive - 1 citron - Sel, sucre

Pour le biscuit de daurade, mixer dans un bol mixeur la daurade avec les œufs, le sel et le sucre. Ajouter la crème liquide et le beurre fondu. Bien travailler le tout. Débarrasser du mixeur. Passer au tamis. Réunir le tout dans un cul de poule sur de la glace, incorporer la crème fouettée. Couler la farce dans une plaque filmée à rebords d'un centimètre d'épaisseur. Filmer le tout, cuire à four vapeur 100 % pendant 15 minutes environ. Refroidir. Tailler à froid des palets de 6 cm sur 6 cm. Chauffer 2 minutes au moment de servir à four chaud 120°C.
Pour la bisque d'étrilles, faire suer vivement les étrilles à l'huile d'olive, ajouter la garniture aromatique, les tomates, le concentré. Bien compoter le tout, déglacer au vin blanc. Mouiller à l'eau au niveau des étrilles. Cuire 1 heure à feu doux. Passer au moulin à légumes puis au chinois. Assaisonner, tenir au chaud.
Pour l'espuma d'aïoli, infuser les gousses d'ail dans le lait pendant 20 minutes.
Cuire les jaunes d'œufs à 84°C avec le lait. Ajouter l'huile d'olive, assaisonner, mixer, passer au chinois. Placer le tout dans un shakeur avec 3 cartouches de gaz. Tenir au chaud.
Pour les tuiles à l'encre, cuire dans une poêle anti-adhésive chaude comme des petites crêpes à sec d'un seul côté. Réserver dans des boites hermétiques.
Pour les fenouils confits, tailler le fenouil en petits cubes. Cuire le tout à feu doux avec l'huile d'olive, le jus du citron, quelques zestes et une pointe d'eau. Assaisonner, ne pas colorer. Pour la finition, servir le palet de daurade bien chaud sur la soupe d'étrilles, dessus le fenouil confit, par côté l'espuma d'aïoli. Terminer avec la tuile à l'encre, accompagner le tout d'une pointe de fenouil frais et de poudre d'olive noire séchée.

CHEFS TOULOUSAINS
FRANCK RENIMEL
THIERRY MERVILLE
NICOLAS SERVANT



Franck Renimel

A peine quadragénaire, Franck Renimel a déjà 25 ans d'ancienneté dans son métier. C'est à l'âge de 15 ans que ce toulousain a décidé de devenir cuisinier. Il apprend son métier auprès de chefs comme Michel Guérard, Jean Cousseau et Christian Willer. Après un BTN à Toulouse et un BTS à Montpellier, il intègre le Jardin des Sens. Il quitte les Pourcel en 1998 pour revenir à Toulouse auprès de Gérard Garrigues, puis de Dominique Toulousy, qui devient son mentor. Retour dans l'Hérault au relais de Pigasse, puis Franck Renimel ouvre avec son épouse Isabelle *En Marge*, à Toulouse. L'établissement est transféré en 2012 à Aureville, dans un ancien corps de ferme transformé en hôtel-restaurant somptueux. Etoilé depuis 2003, distingué du Gault&Millau d'Or 2016, le chef aime créer de nouvelles recettes et transmettre du bonheur avec une cuisine spontanée, olfactive et gustative.





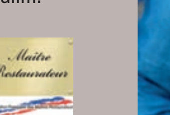
Hôtel restaurant En Marge
1204, route de Lacroix Falgarde
31320 Aureville
Tél. 05 61 53 07 54
www.restaurantenmarge.com



Thierry Merville

Originaire du Pas-de-Calais et issu d'une famille de restaurateur, après son CAP au Touquet et un bac pro à Metz et une formation hôtelière à Toulouse, Thierry Merville a travaillé avec Jean-Luc Danjou, Alain Llorca et a fait une partie de sa carrière au sein du groupe Flo en tant que chef de cuisine puis comme consultant pour l'ouverture de restaurants, de Barcelone à Cuba. Installé dans la région toulousaine depuis 2002, il a créé avec son épouse Claudie *La Table des Merville* dans une ancienne charcuterie, à Castanet-Tolosan. En quatorze ans, le chef a fait évoluer sa cuisine en privilégiant le produit et avec la volonté de rester accessible. *« Nous réalisons une cuisine au goût du jour avec des produits frais du marché. Nous travaillons essentiellement avec des produits valorisant la région »*, explique le chef, membre du Club des Qualivores créé par l'Irqualim.

La Table des Merville
3, place Pierre Richard
31320 Castanet-Tolosan
Tél. 05 62 71 24 25
www.table-des-merville.com



Nicolas Servant



Voilà deux ans que Nicolas Servant, 26 ans aujourd'hui, a ouvert son restaurant à Toulouse. Originaire de Narbonne, c'est le grand-père de Nicolas qui lui a transmis le virus de la gastronomie, l'emmenant dans les grands restaurants de l'Hexagone. Formé au lycée hôtelier de Saint-Chély-d'Apcher en Lozère, il part ensuite chez Joël Robuchon mais peu acclimaté à Paris, il redescend à Toulouse au *J'Go*, où il devient chef du Bistrot. Il a ouvert son établissement *« pour pouvoir réaliser ce que j'avais dans la tête depuis toujours, faire ma cuisine »*. Pari réussi puisque le buzz a vite fonctionné pour cette nouvelle adresse ! Dans une ambiance feutrée et conviviale, de sa cuisine ouverte Nicolas Servant propose une cuisine simple, fraîche et moderne, dictée par les produits du jour et à prix raisonnables.

Au Bon Servant
22, rue des Couteliers
31000 Toulouse
Tél. 05 62 75 58 25

Bœuf gascon,
crème de cassoulet, gribiche et beignet d'oignon

Pour 4 personnes

Bœuf gascon
600 g de faux-filet gascon maturé 60 jours
20 g de beurre - Sel, poivre

Purée de cassoulet
70 g de haricot tarbais - 25 g de chair à saucisse
5 g de concentré de tomate - ½ carotte - ½ oignon
½ gousse d'ail - 250 g de fond brun de veau
Huile de pépins de raisins - Sel, poivre

Gribiche
50 g de gras de bœuf - 1 œuf dur - 10 cl d'huile d'olive
1 échalote - 1 cuillère à soupe de câpres - 3 cornichons
1 cuillère à soupe de persil haché
1 cuillère à soupe d'estragon haché
1 cuillère à soupe de cerfeuil haché
1 pincée de sel - 1 pincée de poivre

Décors et finitions
Jeunes pousses de salades - Huile d'herbes
Tempura d'oignons - Jus de viande

Pour la purée de cassoulet, tremper les Tarbais dans l'eau toute la nuit. Colorer la chair à saucisse à l'huile, puis suer la garniture, ajouter le concentré de tomate et suer. Mettre les Tarbais, ajouter le fond brun, mouiller à l'eau à hauteur et laisser cuire. Saler en fin de cuisson. Une fois les Tarbais bien cuits, mixer tout ensemble et rectifier l'assaisonnement.
Pour la sauce gribiche, découper le gras de bœuf en petits cubes de 3 mm, le faire chauffer avec l'huile d'olive. Peler et ciseler l'échalote, ciseler les herbes et mélanger au gras ajouter du sel, du poivre.
Enfin, incorporer l'œuf dur passé à la râpe, les câpres et les cornichons hachés fin.
Pour les finitions, réaliser deux tranches d'environ 300 g avec le bœuf et les cuire à la poêle avec le beurre à la cuisson désirée, assaisonner sel, poivre. Laisser reposer quelques minutes puis enfourner au four pour terminer la cuisson.
Avant de servir, trancher la viande et dresser en arrosant de gribiche, servir la purée de cassoulet à côté décorée avec les jeunes pousses de salades, un filet d'huile d'herbes et servir avec un jus de viande.

CHEFS D'OC

CHARLES FONTÈS PATRICK GUILTAT ROMAIN SALAMONE



CHARLES FONTÈS

A la tête du restaurant *La Réserve Rimbaud* depuis 2006, le trentenaire Charles Fontès a le triomphe modeste malgré son étoile Michelin décrochée en 2011. Entré tardivement dans le métier après des études de droit, il s'est formé à l'école Vatel de Lyon, avant de partir faire ses classes à Courchevel auprès de Pascal Kirch puis à Paris où il secondera Alain Dutournier. En reprenant la Réserve, le chef a su dépoussiérer cette institution centenaire qui jouit d'une position magique au bord du Lez, telle une guinguette chic. Il y propose une cuisine de saison, sublimant le produit. Aux beaux jours, un espace tapas en extérieur permet une approche bistronomique de sa cuisine authentique tandis qu'une table d'hôtes permet un repas intime dans la… cave à vins ! Le chef travaille également à la création d'une brasserie près de l'aéroport. Un projet pour 2019.



La Réserve Rimbaud
820, avenue Saint-Maur
34000 Montpellier
Tél. 04 67 72 52 53
www.reserve-rimbaud.com



PATRICK GUILTAT

Alliant terroir et modernité, Patrick Guiltat fait preuve d'éclectisme dans sa cuisine, où il n'hésite pas à tenter l'association de saveurs surprenantes. Après un passage chez Guy Savoy et chez Michel Comby, ce Bourguignon a posé ses valises à Montpellier en 1995, où il a repris le *Castel Ronceray*, situé dans un étonnant hôtel particulier du XIXe siècle près de l'avenue de Toulouse. Pour lui, la gastronomie est un art qui se partage. *« J'aime transmettre, partager »*, explique le chef, qui travaille avec son épouse sommelière, Nathalie.

Le Castel Ronceray
130, rue Castel-Ronceray
34070 Montpellier
Tél. 04 67 42 46 30
www.lecastelronceray.fr







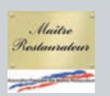
ROMAIN SALAMONE



A seulement 32 ans, Romain Salamone possède déjà plus de seize d'années d'expérience, dont une grande partie passée chez les frères Pourcel. Ce qui lui a permis d'effectuer de nombreux voyages à l'étranger pour aller cuisiner, et découvrir d'autres saveurs qui l'ont inspiré dans sa maîtrise d'une cuisine authentique, sur le produit. Pâtissier de formation, le jeune chef a ouvert son propre restaurant en 2009 à Lattes, avec son épouse Angélique, sur les quais de Port-Ariane. Jouxtant le restaurant gastronomique *Sensation*, le jeune couple a ouvert récemment un espace de cuisine bistronomique appelé d'ailleurs le *Bistronomik*, qui propose une cuisine savoureuse à prix doux et qui ne désemplit pas.

Restaurant Sensation
2, rue des Consuls
Résidence Marina-Del-Rey - Port-Ariane - 34970 Lattes
Tél. 04 67 50 39 31 - www.restaurantsensation.fr





CHARLES FONTÈS – PATRICK GUILTAT – ROMAIN SALAMONE

Pour 6 personnes

Mousse chocolat blanc noix de coco
450 g de chocolat blanc
150 g de lait de coco - 65 g de Malibu
75 g de crème mousseuse
Monter la crème a 35 % bien mousseuse, faire bouillir le lait de coco et le Malibu. Verser sur le chocolat blanc jusqu'à obtention d'une ganache, laisser refroidir à température ambiante, incorporer la crème dans le chocolat blanc délicatement et mettre en poche pâtissière, puis réserver au frais.

Pain de Gênes
300 g de pâte d'amande - 30 g de pâte pistache
375 g d'œufs - 3 g de levure - 60 g de farine
6 g de sel - 105 g de beurre
Mixer les 300 g de pâte d'amande et les 30 g de pâte pistache, y ajouter progressivement 375 g d'œufs. Mettre au batteur pour émulsionner. Ajouter 6 g de levure puis 60 g de farine ainsi que 6 gr de sel émulsionner avec le beurre noisette au four 170°C pendant 15 minutes.

Crémeux passion
400 g de jus de passion - 200 g de sucre - 500 g d'œuf
375 g de beurre - 5 feuilles de gélatine
Mélanger le sucre et le jus de passion avec les œufs et cuire au bain-marie tout doucement, une fois le mélange épaissi, ajouter le beurre et la gélatine. Réserver au frais.

Pain de Gênes à la pistache,
mousse chocolat blanc à la noix de coco citron vert

Des vins du Languedoc, en harmonie avec les plats

Depuis la création de la manifestation, les vins de l'AOC Languedoc soutiennent la manifestation gastronomique montpelliéraine. L'occasion de déguster des vins de grande qualité.

L'accord mets et vin, c'est donc là le secret. Car le vin, c'est une boisson qui prend tout son sens et sa saveur lorsqu'il est associé à un aliment. Aussi, le syndicat de l'AOC Languedoc, partenaire de Toqués d'Oc, a-t-il choisi des flacons qui se marient avec les saveurs des assiettes. « *L'accord mets et vins, ça change tout. Et il est primordial de faire reconnaître à sa juste valeur la gastronomie régionale* », explique Jean-Philippe Granier, directeur technique du syndicat AOC Languedoc. Les vins choisis permettent de découvrir toute la palette aromatique des vins du Languedoc et d'exalter les plats des chefs. « *Toqués d'Oc, c'est la diversité au niveau de la gastronomie. Et je trouve bien qu'à l'instar des viticulteurs, les chefs se mettent aujourd'hui à se regrouper pour valoriser leur terroir. Du côté des vins, nous allons donc proposer la diversité des terroirs. Comme il y a 15 chefs, il y aura donc 15 terroirs différents. Aujourd'hui, en réponse à la progression de la gastronomie régionale grâce à des gens comme les Pourcel, Cellier, Fontès etc, nous avons des vins de très grande qualité à mettre en face des plats. Cette manifestation est l'occasion de faire découvrir des vins que les gens ne connaissent pas forcément* », explique-t-il.

Les vins des appellations entre Nîmes et Narbonne seront donc à l'honneur, avec la présence de jeunes vignerons, récemment installés qui expliqueront leur vin et leur démarche. Les Cabrières rosé, les Saint-Saturnin, les Montpeyroux, les Grès de Montpellier, les Saint-Christol, les Saint-Drézéry, les Picpoul de Pinet, les blancs de la Clape et les Clairette seront notamment présents. « *L'intérêt, c'est d'être en accord complet avec les chefs. Il n'y a pas de gastronomie sans vin et il n'y a pas de vin sans gastronomie* », conclut le directeur de l'AOC. Les Pic-Saint-Loup seront également présents, même si des viticulteurs ont vu leurs récoltes anéanties par un orage mi-août. « *Nous ferons un petit clin d'œil au Pic Siant-Loup avec un stand un peu plus important pour eux* », avoue Jean-Philippe Granier.



L'Office de Tourisme au service de la gourmandise

Acteur majeur du tourisme à Montpellier, l'Office de Tourisme et des congrès Montpellier Méditerranée Métropole valorise la gastronomie locale, au travers d'actions et de partenariats, tout au long de l'année. Ainsi, pour sa 3e édition, l'Office de Tourisme sera aux côtés de Toqués d'Oc.

L'évènement gastronomique Toqués d'Oc a su s'imposer comme une manifestation incontournable de l'automne à Montpellier. C'est tout naturellement que l'Office de Tourisme et son président, Jean-Luc Cousquer, se sont associés à ce déjeuner gastronomique. « *Nous sommes partenaires depuis la création de la manifestation. L'Office de Tourisme est en charge d'une partie de la billetterie. Et la prévente permet surtout de s'assurer une place ! ** », prévient le président. En effet, victime de son succès, le déjeuner gastronomique a dû, l'année dernière, refuser l'entrée à de nombreux gastronomes. « *À la gastronomie sont immédiatement associés l'œnologie, l'art de vivre, les terrasses… Il est très important que nous la valorisions, car elle fait la promotion de notre destination.* », souligne Jean-Luc Cousquer. L'Office a donc développé une série d'initiatives afin de soutenir ces filières telles que les "Nuits Gastronomiques" en février, les balades "aux Grés de Montpellier" qui se déroulent en mai ou encore les parcours gourmands proposés tout au long de l'année. Cet été, durant saison touristique, c'est aux Estivales que l'Office de Tourisme initiait les chalands aux produits du terroir et aux vins de la région, avec ses Ateliers de Cérès. Une façon efficace de promouvoir les produits locaux d'une rare qualité du bassin de Montpellier.

*** Les tickets sont également en vente sur midilibre.fr**



LE MAGAZINE DES SAVEURS DU LANGUEDOC-ROUSSILLON ET MIDI-PYRÉNÉES

Remplissez, découpez ou photocopiez le bulletin d'abonnement et retournez-le accompagné de votre règlement sous enveloppe affranchie à :

MIDI GOURMAND - Journaux du Midi - Abonnements - 34438 Saint-Jean-de-Védas cedex

Tél. 04 3000 6000 - Abonnement en ligne : https://monabo.midilibre.com

Offre valable jusqu'au 31/12/2016

Nom .... Prénom ....

Adresse ....

Code postal .... Ville ....

Tél. .... Adresse mail ....

☐ Ci-joint mon règlement de 14 € *à l'ordre de Midi Libre (Abonnement de 1 an : 4 numéros)*

☐ Ci-joint mon règlement de 23,50 € *à l'ordre de Midi Libre (Abonnement de 2 ans : 8 numéros)* ☐ Je règle par chèque ☐ Je règle par CB

Pour un règlement par CB

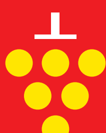
N° |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_| Expire le |_|_|_|_| Cryptogramme |_|_|_|
(les 3 derniers chiffres au dos de la carte)

Date........................ Signature

Par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir des offres de nos partenaires commerciaux. Si vous ne le souhaitez pas, cochez cette case ☐.
Conformément à la loi Informatique et Liberté du 06/01/1978, vous disposez d'un droit d'accès, de modification des données vous concernant.

MGP99986

La filière agroalimentaire, le fleuron de notre Région.



1ÈRE RÉGION
BIO
VITICOLE
BLÉ DUR
MELONS
FRUITS À NOYAUX

Maïs, blé, soja, orge, colza et tournesol sont des fleurons de l'agriculture régionale, comme la vigne et les vergers, qui marquent profondément les paysages.
Cette richesse et cette diversité agricole font d'Occitanie/Pyrénées-Méditerranée la 2e région agricole de France en surface, en nombre d'exploitations et en emplois. Les productions «bio» y prospèrent...



www.regionlrmp.fr

Entre vignes et oliviers du Languedoc



C'est l'histoire d'un jeune qui voilà trente ans, alors que la plupart des viticulteurs sont en coopérative, décide de s'installer comme vigneron indépendant à Jonquières, dans le département de l'Hérault. Les vins du Languedoc ont alors (très) mauvaise presse. A tel point qu'aucun caviste, même dans la région, n'en diffuse. Nous sommes en 1985. L'année où les coteaux du Languedoc sont classés en AOC. Olivier Jullien, fils de coopérateur, travaille son vin sur les terrasses du Larzac et se fait vite remarquer. Le vigneron a ouvert une brèche dans laquelle vont s'engouffrer d'autres jeunes aventureux. Il refait son chai, teste des fûts venant de Hongrie, innove. Et son Mas Jullien devient une référence incontestable. A tel point que dix ans après, son père sort de la coopérative pour créer son propre domaine, de Mas Cal Demoura ! Leçon de choses étonnantes. C'est ce parcours typique, cet amour de la nature et ce réenchantement du Languedoc (le sous-titre du livre) que raconte avec complicité Laure Gasparotto. Avec son double regard de journaliste mais aussi de viticultrice, car depuis quelques années elle est à la tête du domaine des Gentillières, non loin de Mas Jullien. ***DTR***

"La mécanique des vins"de Laure Gasparotto et Olivier Jullien. Editions Grasset, 2016 - 18 €.

En suivant les saisons



On se nourrit mieux lorsque l'on mange en harmonie avec la nature. Autrement dit, pour avoir plus de nature dans l'assiette, il est préférable de suivre les saisons. Cet almanach, réalisé par la chaine belge de restaurant *Exki*, propose donc de cuisiner les légumes, en fonction des saisons. Simple et efficace. Si la salade de chou et de papaye est un régal au printemps, à l'automne il est plus judicieux de s'orienter vers une salade d'aubergines ou un velouté d'endives. 84 recettes simples à exécuter sont ainsi proposées, dont quelques-unes ludiques et goûteuses comme le riz rouge, pois et amandes ou les pennes aux artichauts. ***DTR***

"Almanach des légumes", Editions Marabout, 2016 - 10,90 €.



La fermentation, dernier graal du slow food ?

Entre les soupes et le régime paléo, voilà poindre une nouvelle tendance qui arrive en force : la cuisine de produits fermentés. Ni cru ni cuit, la fermentation est une méthode traditionnelle de conservation des aliments, lente et simple. La fermentation – ou plutôt les fermentations, car il en existe de plusieurs sortes – est un processus de décomposition de la matière organique, qui va subir une transformation importante pouvant changer le goût, la texture ou l'odeur d'un aliment. Selon les partisans de cette technique, la fermentation augmente la valeur nutritive et enzymatique des aliments et facilite leur digestion. Bref, c'est de la cuisine santé. C'est ce qu'explique et détaille avec 150 recettes illustrées (choucroutes pimentées, navets roses à la libanaise etc.) cet ouvrage-manifeste. ***CM***

"L'art de la fermentation", de Luna Kyung et Camille Oger. Editions La Plage, 2016 - 29,95 €.

Quand Pierre Augé défend son Languedoc





Derrière les fourneaux depuis ses 14 ans, Pierre Augé est depuis longtemps une "figure" dans sa ville de Béziers. Mais sa notoriété est devenue nationale en 2010, lorsqu'il a gagné la première édition de "Top Chef". Depuis, le Biterrois a remporté trois fois le "Choc des Champions" organisé par M6. Hyperactif, le jeune chef de *La Maison de petit Pierre* publie un livre manifeste, où il dévoile sa vision de la cuisine de son terroir. Surtout, c'est l'un des rares ouvrages de cuisine qui mette à ce point en valeur les produits du Languedoc, et particulièrement de l'Hérault. Recettes à base de légumes, d'herbes et d'aromates, avec des produits de la mer, de la montagne, de l'étang s'enchainent, ainsi que quelques plats grand-mère pour une cuisine libre et sincère. A la recette du navet du Pardailhan à la fève tonka, canette rôtie en feuille de cerisier, répond celle du civet de moules de l'étang de Thau. Au total, 40 recettes dont la progression est clairement détaillée dans un langage accessible, qui font voyager parmi les différentes famille de produits. Que du bonheur ! ***DTR***

"Cuisine libre"de Pierre Augé. Editions Hachette, 2016 - 17,95 €.

A Millau, la flaune est une histoire de spécialistes !

Texte : Marie Vanhamme
Photos : Aurélio Rodriguez



A base de recuite de brebis et d'eau de fleur d'oranger, la flaune est "le" dessert du Sud de l'Aveyron. Doré comme les plateaux des causses en été, frais comme les rivières qui les creusent, à la fois doux et acidulé...

Son nom est dérivé de *flausona,* ou *flauna*, qui signifie flan en occitan, mais la texture à la fois crémeuse et légèrement grumeleuse du dessert aveyronnais le différencie de cet entremet. Pour qui l'a goûté une première fois dans l'une des pâtisseries de Millau, la saveur de la flaune demeure associée à ses rues souriantes et animées. Et tel un rituel, sa dégustation ravive le plaisir d'une nouvelle halte dans la cité des grands causses. Il semblerait que la flaune ou flône, existe depuis que les brebis paissent sur les prairies steppiques des causses aveyronnais. La recuite, issue du petit-lait de brebis, est l'ingrédient principal qui donne goût et texture à ce dessert traditionnel. Cette préparation résulte de la cuisson à 90°C et de la coagula-







tion du petit-lait ou lactosérum, partie liquide qui demeure après la transformation du lait en caillé, lors de la fabrication du fromage.
Si sa texture est grumeleuse comme la brousse de brebis, il en diffère dans sa fabrication car il ne contient pas de lait. « *Dans les fermes la flaune se prépare avec de la recuite, de la farine, du sucre et des œufs. L'ajout d'eau de fleur d'oranger est spécifique à Millau. Tous les pâtissiers ici font de la flaune et beaucoup de ménagères, affirmant chacun que leur flaune est la meilleure* », explique Stéphane Balke de la pâtisserie Saint-Jacques à Millau. Originaire du Puy en Haute-Loire, ce chef pâtissier s'est d'abord orienté dans la pâtisserie de restauration, avec un passage chez Ledoyen. Au cours d'un stage d'initiation à la viennoiserie il rencontra son épouse, Sylvie, qui venait de reprendre la pâtisserie, la plus vieille de Millau, fondée en 1888, à laquelle il est associé depuis 1988. « *La pâtisserie en restauration autorise plus de créativité, ici, c'est l'école de la rigueur. Les apprentis doivent savoir leur table de multiplication car la recette n'est pas la même pour un gâteau de trois, six ou douze* », souligne l'artisan pâtissier qui ne se prive pas de renouveler la gamme de ses gâteaux raffinés.
Le pâtissier de la place Mandarous ajoute sa touche personnelle à la flaune, qui rend la texture plus crémeuse et le goût plus doux. « *Je malaxe le mélange traditionnel, recuite, sucre, farine, œufs, eau de fleur d'oranger, puis j'ajoute de la crème pâtissière pour obtenir plus d'onctuosité* ». Le mélange obtenu vient remplir une pâte brisée étalée dans un moule à tarte pour un enfournement d'une vingtaine de minutes à 180°C. « *J'en fabrique toute l'année, car les habitants, comme les touristes, sont attachés à cette spécialité. Je les fais sur cadre uniquement sur commande, car la découpe en parts est délicate lorsque le gâteau est froid* ». Et pour signer sa provenance, la flaune de Stéphane Balke est décorée d'un couteau Laguiole en chocolat.
D'autres pâtisseries millavoises proposent ces gâteaux traditionnels d'Aveyron, chacun ayant sa recette, comme la fameuse Maison Bouard, créée en 1890, qui fait de la flaune son produit phare avec "La véritable flaune de Millau" pour slogan. Sa particularité ? « *La qualité du petit-lait et le tour de main* », explique Guilhem Bouard qui a repris l'entreprise familiale. « *Nous fabriquions de la flaune depuis toujours, mais de façon pâtissière classique. J'ai tenu à faire une recherche sur l'histoire de ce dessert, pourquoi Millau et Saint-Affrique et pas le Nord de l'Aveyron, comment la fabriquait-on ? Autrefois le petit-lait était donné au bétail et l'origine de flaune est liée à sa valorisation. Quant à sa fabrication, le tour de main est finalement plus important que la recette qui ne varie pas beaucoup, même si chaque maison a son petit ingrédient magique ou des proportions qui changent. La base, c'est la qualité de la recuite. J'ai établi un cahier des charges avec un artisan local, qui ne la fabrique que pour moi. L'objectif est d'obtenir un grain assez fin qui reste harmonieux en bouche. Pour une vraie flaune, le mélange ne doit pas être mixé mais brassé. La faune doit conserver un petit goût aigrelet et des petits morceaux de recuite* », détaille l'expert.
A la Maison Bouard, la flaune se vend en plaque à la coupe, ou dans des cercles en bois de différentes tailles, gravés au nom de la pâtisserie, qui facilite le transport et servent aussi à foncer la pâte. Authentique ou plus élaborée, les amateurs trouveront à Millau la flaune qu'il leur faut… •



BON APPÉTIT



TOULOUSE À DOMICILE .FR
Vous allez être servis !



La queue de homard
de Damien Sanchez

Texte : Dominique Malvy – Photos : Aurélio Rodriguez

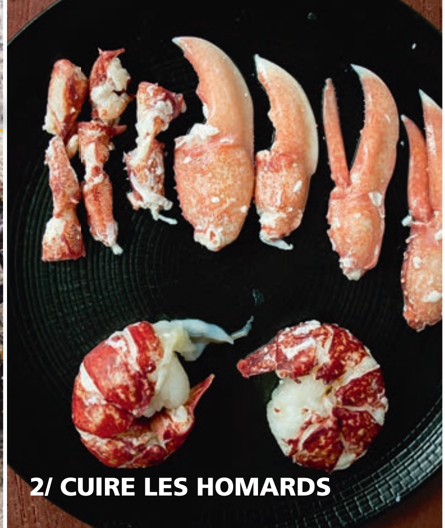
En à peine plus de deux ans Damien Sanchez, jeune chef de seulement 34 ans, a su conquérir les papilles nîmoises. Il faut dire que même si la recette qu'il a choisie ne le prouve pas, ses origines parlent. *« Je suis né à Nîmes et j'avais envie d'y revenir. J'aime travailler les produits locaux »*. Il sait aussi parfaitement où les trouver. *« J'achète le toro à Arles, mes fromages de chèvres bio sur la toute d'Alès. Je vais aussi chez Vergnes et Daniel Chaila dans les halles. Mon boucher Agostini est à Saint-Hilaire-d'Ozilhan. Je prends mes légumes chez Ador aux Sept Collines. Ils font les produits frais, l'épicerie et les épices locaux. Pour les pièces atypiques, je choisis la poissonnerie le Vivier sur le Cadereau »*. Preuve de ses origines, puisque seuls les anciens Nîmois continuent de nommer Cadereau l'avenue Georges-Pompidou. Avec aisance et détermination, le chef dirige cette cuisine qui cherche l'étoile et qui poursuit inlassablement les améliorations, toujours à l'écoute des clients. Dès le mois de septembre, l'ouverture entre l'office et la cuisine sera réduite afin d'éviter les nuisances pour les tables les plus proches.

Restaurant SKAB - 7, rue de la République - Nîmes - Tél. 04 66 21 94 30 - www.restaurant-skab.fr
Ouvert midi et soir du mardi au samedi inclus.



1/RASSEMBLER LES INGRÉDIENTS

Damien Sanchez a choisi du homard bleu de Bretagne, mais il atteste que vous pouvez adapter cette recette à d'autres crustacés de Méditerranée. Pour les légumes, le chef préconise de sélectionner les produits de qualité et de proximité. La pomme de terre Mona Lisa doit être de gros calibre (minimum10 cm sur 6 cm) pour être travaillée à l'emporte-pièce. Les haricots sont juste blanchis quelques minutes, ils sont donc extra-fins.



2/ CUIRE LES HOMARDS

Cuire les homards 2 min. dans de l'eau bouillante, puis les décortiquer à chaud afin de décoller les chairs facilement. Réserver les queues de homard, les pinces et les coudes décortiqués.



3/ FAIRE SUER LES CARCASSES

Faire suer les carcasses des homards dans 30 g de beurre, ajouter la garniture aromatique et le concentré de tomate, laissez cuire 10 min. Déglacer au cognac et ajouter le vin blanc, faire réduire et ajouter de l'eau à hauteur. Laisser cuire 3 heures à feu moyen.







4/RÉALISER LA SAUCE HOMARDINE

Passer au chinois et faire réduire le jus jusqu'à ce qu'il soit épais. Ajouter 150 g de crème, cuire 2 minutes et rectifier l'assaisonnement.
Astuce : déglacer et ne pas flamber pour éviter de donner un goût de brûlé.

5/ÉLABORER LA FARCE DE LA POMME DE TERRE

Pour la farce, faire suer au beurre sans coloration 2 échalotes ciselées, puis ajouter les pinces et les coudes de homard préalablement hachés grossièrement. Cuire 5 min. et lier en fin de cuisson avec un peu de sauce homardine.



6/TAILLER LA POMME DE TERRE

Eplucher la pomme de terre Mona Lisa, la couper en 2 dans le sens de la longueur. Détourer les 2 morceaux à l'emporte-pièce, puis faire un trou au centre avec un emporte-pièce plus petit. Tailler à la mandoline des tranches pour réaliser un socle et un chapeau.



7/FARCIR

Farcir les bouts de pommes de terre, cuire dans un plat avec un peu de sauce homardine et de beurre. Couvrir de papier sulfurisé, cuire 45 minutes à 100°C.



8/ PRÉPARER LES HARICOTS VERTS

Equeuter les haricots et les cuire 5 min. dans de l'eau bouillante. Faire suer au beurre 2 échalotes ciselées et y ajouter les haricots cuits pour les enrober quelques secondes. Assaisonner. **Astuce** : rafraîchir les haricots dans l'eau glacée pour stopper la cuisson et qu'ils conservent leur couleur. **Astuce** : ajouter un peu de sel pour la cuisson des échalotes. Cela évite qu'elles brûlent.

Queue de homard entière

sautée au beurre, pomme de terre fondante farcie à la pince de homard, poêlée de haricots verts extra-fins, sauce homardine

Matériel
fait-tout assez haut, sauteuse, emporte-pièces.

Ingrédients :

Pour 2 personnes
2 homards bleus de 500 g pièce

Pour la sauce homardine :
30 g de beurre

Pour la garniture aromatique :
1 carotte, 1 échalote, 1 oignon, 1 poireau,
1 bouquet garni, 1 tomate
1 c à soupe de concentré de tomate
15 g de cognac
100 g de vin blanc
150 g de crème à 35 % de matière grasse

Pour la pomme de terre farcie :
1 très grosse pomme de terre
2 échalotes - 30 g de beurre

Pour les haricots verts :
150 g de haricots verts extra-fins
2 échalotes
30 g de beurre

Accord mets et vin

Alban Barbette recommande un joli Costières blanc bio du château Beaubois, cuvée Idole, produite à seulement 600 bouteilles. « *Un vin fruité et complexe avec une belle matière, une touche boisée mais qui garde une jolie fraîcheur* ». Le château Beaubois est géré par Fanny et François Boyer sur le village de Franquevaux.



9/DRESSER ET SERVIR

Découper les 2 queues de homard et les dorer légèrement dans la même poêle. Dresser les haricots verts au fond de l'assiette, déposer la pomme de terre, ajouter la queue de homard et saucer.

Astuce : vous pouvez adapter cette recette à d'autres crustacés de Méditerranée.

Il se passe quelque chose du côté de la planète food : de Toulouse à Montpellier, de jeunes chefs passés par de bonnes maisons, s'émancipent pour ouvrir leurs établissements et proposer une cuisine authentique et sincère. Avec comme dénominateur commun, l'ambition d'exalter le produit. Tour d'horizon dans les départements de la grande région Occitanie.



Ces chefs qui révolutionnent l'assiette

Texte : Dominique Malvy, Marie Vanhamme, Didier Thomas-Radux
Photos : Aurélio Rodriguez, Emilie Eychenne, Pierre Lasvènes, William Truffy, Virginie Demorget, Olivier Courtil.

Convivialité, produit. Ces deux termes semblent être aujourd'hui la ligne de conduite indépassable de ces jeunes chefs qui font la révolution culinaire. Une révolution de velours certes, moins spectaculaire que la nouvelle cuisine de *Gault et Millau* ou la cuisine santé de Michel Guérard, mais quoi que. Après Paris, touché par le phénomène "bobo" dès le début du siècle (la contraction de "bourgeois-bohème" a été inventée en 2000 par David Brookes), la province a elle aussi connu les effets – positif – de ce nouvel état d'esprit très répandu dans les 4ème et 11ème arrondissements de Paris. Désormais, un restaurant n'est plus le sanctuaire qu'il était et redevient en fait ce lieu de convivialité, de partage, de vie qu'il fut jadis. Mais si l'ambiance est cool, la cuisine reste sacrée et le produit est porté au pinacle. « *C'est vrai que le renouveau actuel est basé sur le produit* », confie Yohan Travestino, chez du restaurant *Solilesse* à Toulouse. « *On essaye d'aller chercher au fond du produit ce qu'il a de meilleur* », confirme Guillaume Leclere, chef du restaurant *éponyme* qu'il a ouvert à Montpellier voilà un an après avoir travaillé dans des étoilés. La rédaction de *Midi Gourmand* est donc partie à la recherche de ces jeunes gens (généralement entre 30 et 40 ans). Nous en avons trouvé 43, dans douze des treize départements de la région Occitanie. Peu de femmes (trois) hélas y figurent, mais nous n'avons pas compté les duo en cuisine. De Charlotte Latreille dans le Gers, à Olivier Bordes dans le nord-Aveyron, en route pour la révolution culinaire !


5 eme Péché

Une cuisine presque locavore en écho aux lieux



ADRIEN MANAC'H

LA TABLE DE HAUTE-SERRE - CIEURAC

Adrien Manac'h est le jeune chef arrivé en début d'année dans le Lot après avoir dirigé pendant quatre ans le *Cristal Room Baccarat* à Paris, géré par Guy Martin. Originaire de Bretagne, le jeune homme a fait ses classes à Auxerre chez *Barnabet*, où il a appris à cuisiner la truffe, avant de travailler à la *Grande Cascade* puis au *Relais des 3 mas* à Collioure. Annoncée comme gastronomique, *La Table du château de Haute-Serre* est aussi une ode au malbec, cépage fondateur du vin de Cahors. "Le Géron Dadine" en atteste. Ce menu est l'héritage d'un consul de Cahors qui a vécu au château vers 1500. Entre table vigneronne et table gastronomique, Adrien Manac'h peut laisser libre cours à son imagination, tout en mettant un point d'honneur à cuisiner les produits locaux. *« Ma carte est courte, ma cuisine simple, basée sur les produits et elle est presque locavore grâce à plein de petits producteurs de proximité. Je travaille le Rocamadour en mousse légère, l'épeautre du Quercy en risotto, les lentilles locales en gaspacho. J'utilise aussi le safran et l'agneau fermier du Quercy. Ensuite il faut faire une mise en scène autour du malbec »*. Un nouveau défi pour ce jeune chef qui partage les fourneaux avec sa compagne Christelle, en toute harmonie.

La Table de Haute-Serre

Menus de 23 à 42 €.
Fermé le mercredi et le dimanche soir.
Château de Haute-Serre.
46230 Cieurac
Tél. 05 65 20 80 20.
www.hauteserre.fr

Respecter le produit et accompagner les légumes

Cyril Simon et son épouse sont arrivés à Bardigues dans le Tarn-et-Garonne, un peu par hasard. C'était il y a seize ans. Ils ont poussé les murs devenus trop exigus, adjoint au bâtiment une extension moderne dotée d'une terrasse. Par ailleurs co-président de l'Association des restaurateurs du Tarn-et-Garonne, le chef fait preuve de dynamisme et d'esprit d'entreprise. *« J'ai commencé ce métier à l'âge de 15 ans en progressant depuis apprenti, commis, jusqu'à chef de partie puis chef de cuisine dans le Lot. Avant de créer mon restaurant, j'ai voulu apprendre le métier de chef d'entreprise. Je voulais vraiment savoir gérer avant de partir à l'aventure. Cette formation a duré un an »*. Question principes culinaires, Cyril Simon se souvient toujours de ses trois maîtres. *« Le premier m'a appris les bases de la cuisine, le deuxième à faire le marché en se levant tôt pour trouver le bon produit, le troisième la haute couture de la gastronomie »*. Aujourd'hui, le chef cherche les producteurs de caractère. *« J'aime de plus en plus les légumes. Je ne les transforme pas, je cherche juste à les accompagner. Je prépare pour une clientèle très féminine qui le demande, des assiettes légumes sublimés été comme hiver »*.

L'Auberge de Bardigues

Menu semaine midi et soir 16 et 20 €.
Fermé mercredi soir, dimanche soir et lundi.
L'Auberge de Bardigues - Le Bourg.
82340 Bardigues
Tél. 05 63 39 05 58.
www.aubergedebardigues.com



CYRIL SIMON

L'AUBERGE DE BARDIGUES - BARDIGUES

Une cuisine de produits sur des bases traditionnelles réinterprétées



FRÉDÉRIC RAFFI

CARRÉ DES GOURMETS - SAINT-ANTONIN-NOBLE-VAL

Fréderic Raffi ne se lasse du spectacle de l'Aveyron vu de sa terrasse. *« L'hiver c'est un peu mort, mais nous avons toujours le plaisir du lieu, un vrai confort de vie ici et de beaux produits locaux. On essaie de travailler un maximum de produits d'appellation : veau d'Aveyron et du Ségala, agneau des pays d'Oc, foie gras IGP. Et puis j'ai réussi à devenir restaurant ambassadeur pour l'Irqualim* (l'Institut régional de la qualité agroalimentaire Ndlr). *J'ai aussi des producteurs juste à côté, avec de vrais produits fermiers. Mon boucher à Laguépie n'a que des viandes labellisées. Le dimanche, je fais le marché de Saint-Antonin et je vais chercher les Rocamadour moi-même. Il va y avoir plein de changements à la carte puisqu'on va bientôt pouvoir ajouter les produits de l'ensemble de la nouvelle région. On passe d'Arcachon à la Méditerranée pour les huîtres »*, annonce le chef avec visiblement beaucoup de plaisir. Il y a quelques produits pour lesquels on travaille en direct mais c'est souvent difficile pour le suivi ». Même si le cassoulet est à la carte dans sa version très classique, Fréderic Raffi est orienté vers une cuisine un peu plus moderne, avec des bases traditionnelles. Le duo de canard se présente en marbré de foie gras et samoussa de cuisse confite. Original et pourtant sans métamorphose excessive.

Carré des Gourmets
Menus midi à 20 et 23 €, soir de 29 à 57€.
Fermé dimanche soir, mardi soir
et mercredi.
13, boulevard des Thermes.
82140 Saint-Antonin-Noble-Val.
Tél. 05 63 30 65 49.
carredesgourmets.fr

Une cuisine sophistiquée en respectant les saisons

Elevé à l'école Christian Constant auquel il est aujourd'hui associé, Christophe Marque est passé par quelques grandes maisons avant de rejoindre son sud-ouest natal, pour diriger la cuisine du Bibent place du Capitole puis ouvrir le *Bistrot Constant*, au bord du canal du Midi. Sans être totalement affranchi de son mentor, le jeune chef de 36 ans se déclare émancipé. *« Nous prenons les décisions ensemble mais ici comme à Toulouse, il me laisse libre de s'exprimer. Pour moi le nouveau courant, c'est à partir d'un joli produit simple en faire quelque chose de sophistiqué, sans faire n'importe quoi, en respectant les saisons. Les associations doivent être cohérentes sans être exotiques »*. Sa recette en témoigne (voir p.62). *« L'association coquillages et haricots tarbais avec un peu de vinaigrette, la pintade pochée et les pieds de cochons à l'intérieur donnent un plat gourmand. La volaille n'est pas sèche. Mais je peux travailler les dragées de Pécou* (fabrication montalbanaise Ndlr) *en version salée. Je prépare un suprême de canette rôtie avec un peu de miel et j'ajoute des dragées et des pistaches juste concassées »*. Au plus près des vignerons locaux qu'il aime mettre à l'honneur, Christophe Marque organise très régulièrement des soirées vigneronnes pour des accords mets et vins en présence du vigneron.

Bistrot Constant
Formule à 19 et 23€.
Menu le soir à 32€.
Ouvert tous les jours.
25, rue de l'Usine.
82700 Montech.
Tél. 05 63 24 63 02.
www.maisonconstant.com



CHRISTOPHE MARQUE

BISTROT CONSTANT - MONTECH



Suprêmes de pintades farcies aux pieds de cochon, haricots maïs du Béarn aux langues de coques

Ingrédients
Pour 4 personnes

400 g de haricots maïs
1 oignon piqué d'un clou de girofle
2 carottes
1 bouquet garni
4 suprêmes de pintade
2 pieds de cochon désossés
1 cuillère à soupe de moutarde
2 cuillère à soupe de cornichons hachés
1 cuillère à soupe de câpres hachées
1 cuillère à soupe de persil haché
1 œuf
100 g de chair à saucisse
20 coques
Sel, poivre

Mettre à cuire les haricots dans une casserole avec la garniture. Recouvrir d'eau. Porter à ébullition et faire cuire à feu doux pendant 1 heure. Réserver dans le bouillon de cuisson (les haricots ne doivent pas être craquants une fois cuits).
Pour la farce, hacher les pieds de cochons grossièrement au couteau. Mélanger tous les ingrédients de la farce et réserver. Inciser les suprêmes de pintade sur la longueur. Les farcir et les rouler dans un papier film. Les pocher dans le bouillon des haricots à petits frémissements durant 30 minutes environ. Ouvrir les coques comme une marinière avec vin blanc, échalotes, ail et persil. Décortiquer les coques et réserver.
Pour le dressage, faire chauffer les haricots avec un petit peu de bouillon, ajouter les coques. Dresser au fond d'une assiette, ajouter le vinaigre, échalote et persil. Couper le suprême de pintade en deux sur la longueur et le déposer sur les haricots.
Astuce : S'il vous reste un petit peu de jus d'un poulet rôti arroser la volaille avec.

Recette de Christophe Marque,
***Le Bistrot Constant* à Montech**

La liberté de cuisiner



AUBERGE DU BARREZ - MUR-DE-BARREZ

Les voyages, la curiosité, des boulots dans les bars dont il appréciait l'ambiance et la convivialité, ont transporté Uri Pinchas-Naor de son pays natal, Israël, à l'Institut Paul Bocuse à Lyon, dont il sort major de promo en 2004. Un passage chez Bras, dix ans chez le double étoilé Guy Lassaussais dans le Rhône, un an en Australie avec son épouse, chef pâtissière, un premier poste au *Dôme du Marais* et le jeune couple prend la relève en 2009, des parents de Sophie à la tête de *l'Auberge du Barrez*. Le lièvre à la royale, la tête de veau sauce gribiche qui figurent au menu, disent l'attachement du chef à la tradition culinaire française et la difficulté de le cantonner dans un registre. *« Je ne cherche pas à entrer dans des cases. Je veux la liberté de ne pas dépendre d'une catégorie »*, explique Uri Pinchas Naor. Ses voyages ont insufflé à sa cuisine, *« différents goûts, différentes approches, différentes méthodes, différentes façons d'acheter »*. Elégante, raffinée, sa cuisine qu'il aime qualifier de *« cuisine artisanale de marché »*, possède un ingrédient magique : Sophie. *« C'est ma muse. C'est elle qui crée beaucoup, elle me donne des idées. Travailler en duo est enrichissant, nous sommes complémentaires »*. Un Trophée jeune talent de l'année plus deux toques Gault & Millau en 2013 et un Bib gourmand Michelin, n'ont pas émoussé la soif d'apprendre de ce jeune chef qui aime aussi transmettre son savoir.

Auberge du Barrez

Menu à 27,50 €, 31 € et 42 €.
Ouvert du mardi soir au dimanche soir.
Rue du Carladez. 12600 Mur-de-Barrez.
Tél. 05 65 66 00 76.
www.aubergedubarrez.com

Une révolution en profondeur

Trop épris de liberté pour s'engager dans une carrière d'ingénieur, sa première vocation, Guillaume Viala débute dans la restauration en saison estivale. L'enfant nourri au jardin familial, aux poulets et cochons de la ferme de sa grand-mère, est choqué par ce qu'il voit. *« Tu as vu le bas, tu dois voir le haut »* lui dit son père. Une semaine chez Michel Bras plus tard, Guillaume n'a qu'un rêve : y retourner, *« mais pas sans expérience »*. Il enchaîne donc les étoilés à Londres, Paris, avant de passer trois ans au Suquet. De ses 25 ans, lorsqu'il a repris le *Belvédère*, à ses 38 ans, Guillaume a nourri sa cuisine et cueilli une étoile en 2010. Si les adjectifs élégante, intelligente, recherchée, inventive, sensible, spontanée, la qualifie généralement, il emploie, lui, le terme *« d'identité paysanne »*. *« Je reviens vers ce qui me touche, les petits paysans, les petites producteurs qui défendent un autre modèle, l'agriculture avec un grand "A", naturel, biologique, une agriculture du bon sens, à l'ancienne. Je puise plutôt dans la vieille cuisine paysanne en version moderne. J'ai besoin d'avoir une connaissance profonde du produit, j'essaie de m'effacer derrière lui. Je touche, je sens et l'idée vient. J'oublie l'épate, l'apparence, je goûte c'est tout. Ma femme Christine travaille avec moi à 50 %. Quand je fais un plat, elle va s'asseoir et elle le goûte. On fait tout à deux »*. Le cœur enraciné dans sa terre natale et le talent en supplément.

Le Belvédère

Menu midi : 29 €, soir : 35 €, 59 € et 89 €.
Ouvert du mardi soir au dimanche midi.
11, route du Maquis Jean-Pierre.
12340 Bozouls. Tél. 05 65 44 92 66.
www.belvedere-bozouls.com



LE BELVÉDÈRE - BOZOULS

Un raffinement sans chichi…



Olivier Bordes

Le Selvois - La Selve

Natif de l'Aveyron où il a fait ses classes à Villefranche-de-Rouergue, Olivier Bordes a acquis son amour de la cuisine dans les brigades des chefs étoilés dont Nicole Fagegaltier à Belcastel, et Michel Bras à Laguiole. Et c'est à un chef de chez Bras qu'il doit la découverte de ce petit restaurant où il s'est installé avec femme et enfants, voici quatre ans. Une quarantaine de couverts, la terrasse en été. *« C'est un endroit isolé, il faut donc se démarquer un peu, tout en restant dans l'esprit du restaurant avec ses tables en bois, son environnement… Je propose des produits simples à des prix abordables. Un menu du jour pour les gens qui travaillent et le week-end des pascades aux herbes, des oreilles de porc confites en salade, de la poitrine de veau farcie, des encornets et des escargots à la crème fondante, des filets de cannette à la sauce au miel et aux raisins, des saint-jacques en tartare avec une vinaigrette aux fruits de la passion… »* Les produits frais, de saison, sont cuisinés dans un mariage de styles : asiatique, sud-américain, des vinaigrettes à la vanille, des tandoori et autres épices, toujours en recherche de nouvelles associations. *« J'aime tout cuisiner, ce que je n'aime pas c'est la monotonie »*, garantit Olivier. Je fais une cuisine copieuse, traditionnelle. Une cuisine simple mais avec raffinement et originalité, sans chichi, pas tirée par les cheveux».

Le Selvois

Menu déjeuner 13 € et à 18 et 25 €.
Ouvert tous les midi sauf le mercredi et le vendredi et samedi soir.
Place Bouyssou
12170 La Selve
Tél. 05 65 42 40 72.

L'éloge de la simplicité

Le jeune chef Lucas Tesseyre a fait, entre autres étoilés, son apprentissage auprès de Franck Putelat, à Carcassonne, *« j'ai aimé l'organisation militaire de la brigade, la précision dans le travail. »* Après deux saisons chez Bras, à Laguiole, il s'installe à Naucelle, avec sa compagne Chloé Gonzalès, pâtissière. A midi, menu unique avec salade de chou en fines lanières, morceaux de mangue, baies roses et graines germées de chou rouge, magret de canard accompagné d'un écrasé de pommes de terre et noisettes concassées. Tout est fait maison, jusqu'au pain. *« On n'est pas un gastro, on travaille des produits frais, cuisinés correctement, bien finis… J'aime faire découvrir les produits qui font un peu peur aux gens, la blette, le fenouil, le poulpe, les ris de veau… J'ai acquis la passion du poisson auprès de Philippe Combet,* (ex-chef du château de Mercuès), *c'est un produit difficile à cuisiner avec lequel on peut faire la différence. On reste classique dans les accords, avec des originalités. Avant de se trouver un style, de forger sa personnalité culinaire, il faut du temps »*, affirme modestement Lucas. Mais le temps les a rattrapé, le bouche à oreille, comme une trainée de poudre, s'est chargé de faire au jeune couple une réputation déjà confirmée par une assiette gourmande au Michelin, une toque au Gault et Millau.

L'Aromatique

Ouverture le midi du mardi au dimanche, vendredi soir et samedi soir, jeudi soir en juillet et août. Menu le midi à 17 € et menu découverte à 26 €,
terre et mer à 37 €, L'Aromatique à 41 €.
Boulevard Eugène-Viala. 12800 Naucelle.
Tél. 05 65 42 49 64.
www.laromatique-naucelle.fr



Lucas Tesseyre

L'Aromatique - Naucelle

Merlu de ligne de Saint-Jean-de-Luz, carottes fanes au curry et sauce à l'aillet



Recette de Lucas Tesseyre, restaurant *l'Aromatique* à Naucelle

Pour 4 personnes

4 portions de filets de merlu de Ligne de 120 à 140 g (soit un merlu d'environ 1,2 kg)
2 bottes de carottes fanes (10 pièces)
1 botte d'aillet
10 cl de crème fraîche liquide
2 échalotes
10 cl de fond blanc de volaille
Beurre
Huile d'olive
2 branches de thym
1 gousse d'ail
1 cuillère à soupe de curry
Sel fin - Herbes décoratives

Poisson
Poêler le poisson a l'huile d'olive, côté peau, à feu vif pendant environ 1 minute. Le retourner et l'enfourner a 180 °C (thermostat 6) pendant 4 à 5 minutes.

Carottes fanes
Peler les carottes. Faire fondre une noisette de beurre avec une gousse d'ail dégermée, une branche de thym et une cuillère a soupe rase de curry. Ajouter les carottes, mouiller à hauteur à l'eau et saler légèrement, couvrir et laisser cuire à feu doux jusqu'a obtenir une cuisson fondante.

Sauce à l'aillet
Faire suer les 2 échalotes émincées avec un filet d'huile d'olive. Ajouter la botte d'aillet pelée et émincée finement, puis les 10 cl de fond blanc et les 10 cl de crème ; cuire à feu doux une dizaine de minutes. Mixer, passer au chinois étamine. Monter avec une noisette de beurre à feu doux juste avant de servir.

Dressage
Disposer les carottes dans le fond d'une assiette creuse. Déposer le filet de merlu sur le dessus. Emulsionner la sauce à l'aillet au mixeur plongeant et arroser le tour du poisson. Ajouter sur la sauce les herbes de votre choix (cerfeuil, aneth, ciboulette)…

La culture du plaisir…



Gilles Moreau

Restaurant Gilles Moreau - Laguiole

Une mère qui tenait une brasserie à Espalion et une grand-mère bonne cuisinière ont poussé Gilles Moreau dans les bras de la cuisine. Sa route a bien sûr croisé celle du meilleur chef du monde au Suquet, s'est insinuée pour 14 ans dans la vallée du Lot à l'Auberge Saint-Fleuret d'Estaing avant de gravir le plateau de l'Aubrac pour s'installer à Laguiole dans l'hôtel restaurant qui porte son nom. L'Aubrac ? Une volonté, pour la qualité de vie de cette *« région unique »*, celle de ses produits et de ses producteurs. La cuisine de ce jeune chef, distingué par un Bib Gourmand, s'ancre dans le terroir et creuse son sillon entre modernité et classicisme. *« Je respecte le produit. J'ai été formé chez Michel Truchon au Sénéchal à Sauveterre-de-Rouergue* (une étoile Michelin) *et on pouvait passer une journée entière à étudier et travailler l'œuf, toutes les cuissons, en émulsion, comment il réagit… »* De la technique, des bons produits, de la curiosité, du feeling et de la gourmandise composent chaque jour le menu du restaurant. Et surtout du plaisir *« La cuisine c'est beaucoup de temps, c'est dur. Se faire plaisir pour faire plaisir. Et être franc »*, conclut Gilles Moreau.

Restaurant Gilles Moreau

Menu à 26 € et 34 € et formule gastronomique à 49 € et 59 €.
Ouvert du jeudi matin au lundi soir.
Fermé du 2 novembre au 16 décembre 2016
2, allée de l'Amicale.
12210 Laguiole.
Tél. 05 65 44 31 11.
www.gilles-moreau.fr

La simplicité joyeuse

La cuisine du marché, de saison, à base de produits frais, prend de légères tonalités argentines et des petites notes rappelant le parcours du jeune chef qui viennent égayer l'assiette et les papilles, travers de porc cuit sous vide et laqués, pièce de bœuf et sa sauce chimichurri, gaspacho à la fraicheur délicatement épicée… Natif de Vichy, Henri-Luc Dauvergne a suivi l'école hôtelière de Mâcon, une formation supérieure en pâtisserie poursuivie chez Edouard Loubet (2 étoiles), des saisons en Suisse, dans les Caraïbes, avant de passer 13 années dans la Maison Bras comme boulanger puis pâtissier. *« On peut faire de la bonne cuisine avec un carré d'agneau ou du bœuf si on choisit bien les produits et si on les respecte. Le Gargouillou, plat emblématique de Michel Bras est composé de fleurs, de feuilles et de jeunes légumes… « J'ai adoré mon expérience chez Bras, elle m'a permis d'évoluer professionnellement et humainement. Puis j'ai eu envie d'être chez moi, que les gens viennent pour vous et chez vous. »* Et on va *LaBa*, (Laguiole-Buenos Aires) pour cette simplicité joyeuse et la vivacité qui habitent les plats composant le menu. Et l'on s'y sent aussi chez soi en demandant deux portions de desserts, la Forêt noire du chef et la Tarte à l'abricot de Brenda (qui a entre autres travaillé chez les frères Roca, trois étoiles à Gérone). Sans en perdre une miette…

LaBa

Menu 3 plats 19 €, 2 plats + café 16 €, plat du jour 11 €. Bar à vin et tapas.
Ouvert tous les jours midi et soir du jeudi soir au mardi soir.
4, rue Bardière. 12210 Laguiole.
Tél. 05 65 51 68 30 - www.la-ba.fr



Henri-Luc Dauvergne

LaBa - Laguiole

Foie gras de canard mi-cuit servi en cône de granny-smith et de figues, compotée d'oignon des Cévennes

Recette de Gilles Moreau, restaurant *Gilles Moreau* à Laguiole



Pour 8 personnes

1 lobe de foie gras de canard
8 feuilles de brik
20 figues noires
2 pommes Granny Smith
3 oignons jaunes
150 g de sucre
10 cl de sirop de grenadine
8 cl de vinaigre de Xérès
Sel et poivre

Décoration
Petite feuille de mesclun
Fleur de capucine
Betterave Chioggia

Dénerver le foie gras, l'assaisonner et le cuire 8 minutes sur une plaque à 100°C. En fin de cuisson, le mouler dans un récipient de façon à obtenir une terrine plate de 1,5 cm ; le réserver au froid filmé. La terrine de foie gras sera meilleure au bout de 2 jours.

Couper en 2 les feuilles de brik, prendre une demi-feuille et l'enrouler autour d'un cône inox préalablement huilé, renouveler l'opération 15 fois. Cuire les cônes au four à 180°C de façon à les blondir, les démouler et les réserver. Couper 16 figues en cubes et les cuire en compote avec 60 g de sucre, refroidir et réserver au froid.

Eplucher et émincer les oignons, les cuire avec un filet d'huile d'olive, 90 g de sucre et une pincée de sel. Quand les oignons deviennent translucides, ajouter la grenadine et le vinaigre de Xérès. Cuire à nouveau pour éliminer l'eau de cuisson et réserver au froid.

Réaliser des bâtonnets dans la pomme. Laver quelques feuilles de mesclun. Couper les dernières figues en quartier. Démouler et réaliser des gros bâtonnets dans le foie gras.

Déposer une cuillère de compote à l'oignon au fond d'un verre évasé. Disposer 2 cônes, garnir d'une cuillère a café de compote de figues, un bâton de foie gras, un quartier de figue, un peu de pomme et une fleur. Déposer la verrine sur une assiette. Réaliser une salade avec tous les ingrédients restant et disposer à coté de la verrine.



Notre Forêt Noire

Recette d'Henri-Luc Dauvergne, *restaurant LaBa* à Laguiole

Ingrédients
Pour 8 personnes

Cerises confites
500 g de cerises
2 zestes citron
80 g de sucre
10 g de pectine
200 g d'eau

Il est idéal de commencer la recette la veille, les cerises seront meilleures si elles restent une nuit dans le sirop. Hors saison, on peut réaliser la recette avec un bocal de cerises conservées dans le sirop. Le jour dit, mélanger la pectine et le sucre afin d'éviter les grumeaux. Dans une casserole, mettre le mélange sucre-pectine, les zestes de citron et les cerises puis verser l'eau. Mélanger à l'aide d'une spatule, couvrir, mettre sur un feu très doux. Laisser frémir 5 minutes, puis retirer du feu. Débarrasser dans un récipient pour au moins 6 h au réfrigérateur.

Biscuit au chocolat
100 g de chocolat noir - 100 g de beurre
15 g de cacao en poudre - 20 g de farine
3 blancs d'œufs - 50 g de sucre - 5 jaunes d'œufs - 60 g sucre

Préchauffer votre four à 170°C. Faire fondre le chocolat avec le beurre au bain-marie. Pendant ce temps, tamiser ensemble le cacao et la farine. Monter les jaunes d'œufs avec deux cuillères à soupe d'eau et les 60g de sucre, jusqu'à former un sabayon, (il faut que le mélange soit mousseux et tienne dans le fouet).
A la spatule, incorporer délicatement le sabayon au mélange chocolat et beurre fondu, puis la farine et le cacao en remuant délicatement. Monter les blancs en neige et les serrer au dernier moment avec le sucre restant. Incorporer la meringue au mélange. Etaler le biscuit sur une feuille de papier cuisson sur une plaque. Enfourner à 170°C environ, 10 à12 minutes. Le biscuit doit être cuit mais rester moelleux. A la sortie du four, faire refroidir et couper le biscuit à la forme désirée, ici en rectangle de 3 cm x 15 cm, mais vous pouvez imaginer d'autre formes rond, carré, triangle...

Chantilly
300 g de crème froide - 30 g de sucre

Monter la crème avec le sucre en chantilly bien ferme. La mettre dans une poche avec une douille lisse.

Dressage
De chaque coté des bandes de biscuit, déposer une bande de chantilly à l'aide de la poche à douille. Au milieu de ces deux bandes, disposer les cerises confites. Placer ce biscuit garni dans les assiettes décorées selon votre imagination (cacao, cerises fraiches, zestes de citron...)
Dans un petit récipient, servir le sirop de cuisson des cerises qui servira à arroser la forêt Noire au dernier moment.

Une cuisine de bistrot et de produits



Julien Bourdaries

Vigne en foule - Gaillac

À tout juste 35 ans, Julien Bourdaries dispose déjà d'une solide expérience et de quelques certitudes : *« Il faut choisir de bons produits, bien les cuire et bien les assaisonner. Ma cuisine est plutôt contemporaine, dans l'air du temps sans trop de déco dans l'assiette qui ne sert à rien. Tous mes légumes sont locaux et bio pour la plupart, ou en agriculture raisonnée. J'achète désormais du bœuf gascon et pour les vins, c'est à 70 % du Gaillac et exclusivement des vins nature ou bio. Ma carte change toutes les semaines, avec toujours une belle pièce de bœuf ou un poisson à la plancha »*. Le chef fait en fonction de ce que les petits producteurs lui proposent. En septembre, si c'est possible, il commence à cuisiner les champignons, parfois dans une version pour le moins originale. *« Mon vacherin au potimarron dessert a beaucoup plu l'an dernier. C'est comme un mont Blanc : sauce chocolat, meringue, crème de marrons maison et à la place de la glace à la vanille, je prépare une glace aux cèpes »*. Une petite révolution. Et pour faire honneur aux vins locaux, le chef cuisine le vin de voile : *« c'est un Gaillac typique, un peu oxydatif qui va bien en cuisine. Pour mes œufs bio cuits à basse température, j'ajoute ce vin, du Comté, des poireaux et des truffes »*. À tester.

Vigne en foule

Formules de 17 à 29 €.
Ouvert du mardi au samedi midi et soir.
80, place de la Libération.
81600 Gaillac.
Tél. 05 63 41 79 08.
vigneenfoule.fr

L'importance de l'équation mets et vin

Rikard Hult jongle dans sa cuisine ouverte entre le restaurant, le service traiteur et le pain bio fabriqué par ses soins. Sur le terrain, il consacre du temps à la recherche de nouveaux vignerons et de terres pour créer son propre potager. *« Le vin prend de plus en plus de place chez nous. Dans un restaurant, les clients dégustent autour de 450 grammes de mets et environ 500 grammes de vin. S'ils ne digèrent pas bien, ils ne se disent jamais que cela peut être à cause du vin. Pour choisir nos références vins, on se déplace en hiver pour rencontrer de nouveaux vignerons. Il est obligatoire d'intégrer l'aspect santé. Nous devons consommer plus de légumineuses et moins de protéines animales. Et puis on essaie de trouver de plus en plus de bio : la farine est fabriquée à 2 kilomètres, bio comme le sucre, le sel, l'huile, les œufs, certains fruits et légumes. Pour la viande c'est plus difficile »*, ajoute le chef. D'origine norvégienne, il a choisi la France pour créer son restaurant avec son épouse Patricia, née en Belgique. *« En arrivant à Albi, j'ai découvert le pigeon. Il figure quasiment toute l'année à la carte. Mais je le fais voyager ! Je prépare une pastilla avec les cuisses confites aux épices nord-africaines »*. À côté de cet exotisme revendiqué, le chef consacre le mois de novembre à la tripe. *« Là, on reste assez classique »*.

L'épicurien

Formule midi en semaine à 18,50 ou 21 €, menus 29 et 49 €. Ouvert du mardi au samedi midi et soir.
42, place Jean-Jaurès. 81000 Albi.
Tél. 05 63 53 10 70.
wwwrestaurantlepicurien.com



Rikard Hult

L'épicurien - Albi



Asperges de pays, estragon, échalotes, poivre

Ingrédients
Pour 4 personnes

16 asperges
2 échalotes
100 g de caillé de vache

Marinade pickles : 20 cl de vinaigre blanc
20 cl d'eau - 20 cl de sucre

Espuma d'estragon :
Huile d'olive - 30 cl de crème liquide
10 cl de lait - 1/2 botte d'estragon

Tailler les queues et éplucher les asperges, les cuire quelques minutes à l'eau salée, puis les refroidir à l'eau glacée.

Pour la marinade pickles, faire bouillir l'eau, le vinaigre et le sucre. Détailler les échalotes en pétales, les cuire une minute puis les laisser refroidir.

Pour l'espuma d'estragon, faire bouillir la crème et le lait, ajouter 5 cl de marinade pickles, refroidir et mixer avec l'estragon. Verser la préparation dans un siphon en ajoutant une cartouche de gaz spécialement adaptée.

Au dressage, disposer les asperges sur une assiette. Répartir le caillé de vache et l'espuma d'estragon. Décorer avec quelques pluches d'estragon et les pétales d'échalotes. Donner un tour de moulin à poivre et arroser d'un trait d'huile d'olive.

Recette de Julien Bourdariès, restaurant *Vigne en Foule* à Gaillac

Du classique avec un petit plus personnel



JÉRÉMY MORIN

L'APARTÉ - MONTRABÉ

C'est en Normandie en suivant sa grand-mère qui préparait les repas de fêtes, que Jérémy Morin a su, dès l'âge de 14 ans, que la cuisine serait son métier. Après sa formation, il part en Irlande puis revient à Paris où il comprend, aux côtés de Yannick Alléno, que c'est la cuisine gastronomique qu'il veut faire. En un an à peine, il gagne sa première étoile au *Mét* à Toulouse. Il ne veut plus quitter la région toulousaine et s'installe à Montrabé. Son équipe aussi. Une brigade qu'il met toujours en avant, avec fierté pour leur parcours. *« Farida a commencé au Mét comme apprentie avec moi. Elle est ensuite partie travailler au "Meurice". Ici elle gère totalement les desserts »*. Les clients suivent eux aussi le chef. Certains reviennent à des périodes choisies, comme pour les mets de chasse. *« Je fais toujours mon lièvre à la royale. Mais la recette s'est affinée avec le temps. J'ai beaucoup discuté avec Gérard Garrigues* (ancien chef étoilé du "Moaï", ndlr). *J'aime parler et prendre conseil. J'ai revu l'assaisonnement et les matières grasses. J'ai voulu plus de peps au niveau des épices »*. Pour le pot-au-feu, autre grand classique de la cuisine française, le chef le présente en pressé, additionné de foie gras avec une petite salade de pommes de terre tièdes *« souvenir de l'enfance »* précise-t-il, sur un ton délicieusement régressif. Le chef y ajoute une touche personnelle avec une quenelle de sorbet aux cornichons.

L'aparté

Menu du jour : 24 €, puis 46 €, 66 €, 80 €.
Fermé le dimanche et le lundi
21, rue de l'Europe. 31850 Montrabé.
Tél. 05 34 26 43 44.
www.restaurant-laparte.fr

L'esprit d'équipe

Avec son regard franc qui dans la plupart des contextes frise de plaisir, ce blondinet peut se montrer tout à la fois sage et direct voire déterminé ou encore poète, lorsqu'il évoque la recette qu'il a préparée. *« Il faut avoir l'impression d'être dans la garrigue au-dessus de Limoux en train de courir le lapin »*. Une métaphore liée à sa recommandation de déguster ses cannellonis de lapin avec un Limoux blanc. Pour cette préparation, le jeune chef joue sur les contrastes. *« Le côté doucereux et moelleux des pommes de terre et des cannellonis est compensé par la résistance de la pâte à l'italienne des cannellonis, le croquant des pickles et du crumble »*. Emancipé de tout spectacle, il aime modifier les grands classiques de la cuisine française, qu'il maîtrise parfaitement. *« C'est ce qui fait évoluer notre cuisine contemporaine. Le renouveau actuel est basé sur le produit. C'est ce qu'on défend. Il faut aller chercher les petits producteurs, rester dans la saisonnalité, revenir aux essentiels gustatifs. Je travaille 120 références en vins, uniquement des petits producteurs, pas seulement bio ou en agriculture raisonnée, mais qui se rapprochent de l'humain. On va les voir, ils viennent aussi nous voir »*. Un chef qui ignore la première personne du singulier, tant son esprit d'équipe est essentiel. Et qui a d'ailleurs voulu être photographié avec sa brigade.

Solilesse

40, rue Peyrolières. 31000 Toulouse
Tél. 09 83 34 03 50 - www.solilesse.com



YOHAN TRAVOSTINO

SOLILESSE - TOULOUSE

Au cœur du réseau des jeunes chefs



GEORGES CAMUZET

L'AIR DE FAMILLE - TOULOUSE

Impossible de terminer un entretien sans que Georges Camuzet parle de son association "Copains comme cochons". Une obsession. Mieux : lorsqu'il évoque sa cuisine – qu'il qualifie de classique – il cite l'exemple d'Aziz Moktari ou d'Hamid Miss qui *« osent »*, comme il dit. Son humilité incorrigible cumulée à une timidité avouée, l'empêchent de venir en salle saluer les clients. *« Je ne sors pas trop de ma cuisine. Nous sommes peu nombreux, donc très occupés. Je ne veux pas laisser le sale boulot à mon équipe »*, plaide-t-il. Installé sur un des côtés des célèbres halles Victor-Hugo de Toulouse, le chef y fait une bonne part de son marché. Là aussi, il salue le travail des étaliers. *« Je fais pas mal de courses aux halles, parce que j'ai un bon rapport avec les commerçants du marché. Leurs prix professionnels sont assez intéressants, ce qui me permet de travailler à des tarifs raisonnables. Pour les fruits et légumes, je me sers au marché de Cristal. J'y trouve de beaux produits »*. Pour finir, ce jeune chef au regard percutant, s'efface encore devant les produits et en particulier les légumes. *« J'aime les travailler. À partir du moment où on a un truc de belle qualité, on n'a pas besoin de le trafiquer. Il suffit de blanchir à l'eau à minima pour garder au maximum la couleur et les vitamines. J'ai appris dans les restaurants gastronomiques et j'ai adapté à un mode bistrot. Je travaille les produits frais le plus simplement possible »*.

L'air de famille
Menu midi à 19 ou 22€, soir 31€.
Ouvert du mardi au samedi midi
20, place Victor-Hugo.
31000 Toulouse.
Tél. 05 61 21 93 29.

Le jeune étoilé dans les starting-blocks

Quelques mois après avoir quitté *la Table d'Uzès,* dans le Gard, où il avait obtenu une étoile Michelin en 2014 à même pas 25 ans, Oscar Garcia a rejoint sa ville natale. Et c'est à Toulouse que le jeune homme formé chez Franck Putelat à Carcassonne, veut déployer son talent. Il est depuis le mois de mai consultant pour le groupe *La Compagnie des Pergos* qui possède 3 restaurants éponymes dans la ville rose mais aussi une enseigne snacking et le traiteur Scandi. *« En fait, avec Thomas Fantini on habitait dans la même rue. Je lui apporte ma vision du détail pour moderniser certaines choses ; mettre un peu de fraicheur, un peu de peps tout en gardant l'esprit "Pergo". Mais le but c'est de créer un restaurant gastronomique, probablement dans le quartier de Lardenne »*, explique Oscar Garcia. Le chef, qui sera maitre à bord, veut créer avec l'entrepreneur un établissement innovant, où l'on entre comme chez Jean-François Piège par la cuisine, avec non pas une grande salle mais différentes capsules intimes. Pourquoi Toulouse ? *« Longtemps ici la convivialité primait sur la gastronomie. Grâce à Franck Renimel, Thierry Merville notamment, il y a eu de grands changements. Je souhaite clairement récupérer l'étoile que j'avais décrochée à Uzès. Je repartirai sur une cuisine avec des techniques classiques mais en allant m'amuser avec des accords, des techniques différentes. Moi mon truc, ce sont les vrais sauces, les cuissons »*, explique Oscar Garcia, qui compte aussi faire découvrir les asperges du Gard et la viande de toro à ses futurs clients. Patien…

La Compagnie des Pergos
262, avenue de Dardenne
31100 Toulouse - Tél. 05 61 49 29 10.



OSCAR GARCIA

LA COMPAGNIE DES PERGOS - TOULOUSE

Des bases classiques solides


SYLVAIN JOFFRE

EN PLEINE NATURE - QUINT-FONSEGRIVES

« *Je ne me suis jamais posé la question de savoir si je voulais faire un autre métier* ». Sylvain Joffre, avant de s'installer chez lui *« pour faire pleinement tout ce dont j'ai envie »* a commencé par travailler avec son frère au *Mas de Dardagna* à Toulouse. Il décide dès l'ouverture en 2011 dans cette ancienne maison toulousaine du XVIIIe de casser les murs, pour que sa cuisine soit intégralement ouverte et d'imposer une formule surprise. *« C'était un pari. J'étais un des premiers à aller aussi loin. Ça a tout de suite bien fonctionné. Pour moi, la cuisine n'existe que sur des bases classiques solides : cuisson juste, assaisonnement juste, travail sur les sauces. Ensuite, j'ai un peu progressé sur la mise en valeur du produit. Je fais une bonne sélection au marché et lui fais subir le moins de cuisson possible. C'est lui la star du menu. Cet hiver nous avons préparé la palombe comme les perdreaux au saupiquet aux olives avec une recette trouvée dans une livre de cuisine de 1880. Mais nous avons modernisé la sauce : oignons du jardin, vinaigre de Banyuls et une note sucrée grâce à deux cuillères de mélasse de caroube. Tout le monde a aimé »*. Cuisine ouverte, brigade aux avant-postes, produits starisés, recettes empruntées au patrimoine culinaire français modernisé : tout signe le talent contemporain.

En Pleine Nature
Formules à 25 à 43 € à midi, de 50 à 76 € le soir.
Ouvert du mardi au vendredi midi et soir
6, place de la Mairie.
31130 Quint-Fonsegrives.
Tél. 05 61 45 42 12.
www.en-pleine-nature.com

La théorie du renouvellement permanent

« *On ne peut pas juste reproduire ce qu'ont fait nos prédécesseurs. Il faut qu'on apporte notre valeur ajoutée* ». Voilà comment le jeune patron (28 ans dans quelques jours) des *P'tits fayots* fait son introspection sur son parcours, et ses envies. À 16 ans, au CFA de Blagnac il avait déjà la conviction qu'il allait monter son affaire. Après avoir dirigé les cuisines du *Nez Rouge*, Aziz ouvre avec Vincent Tenès *les P'tits fayots* en 2011, époque où la scène gastronomique toulousaine n'est pas encore effervescente. Le bouche à oreille fonctionne très vite pour remplir les 20 couverts. En 2015 Aziz, désormais seul aux commandes, rachète la boutique voisine, agrandit et refait tout son restaurant. Dans un cadre travaillé où dominent le verre, le bois et l'acier, Aziz Mokhtari propose une cuisine intuitive et sincère. *« C'est le produit qui décide de la recette. Il faut qu'il y ait de la gourmandise dans l'assiette. J'aime faire des essais, aller chercher des saveurs »*, confie le chef, qui change sa carte tous les mois. *« De A à Z. Pour que le client ne s'ennuie pas. Et nous non plus ! »*. Pour réaliser cette cuisine d'auteur, le jeune homme travaille essentiellement avec des produits locaux mais ne s'interdit pas d'aller plus loin s'il s'agit d'aller chercher les truffes du Périgord ou une poularde de Brest. Tout en apportant un soin attentif au choix des vins, *« indissociables avec la cuisine »*.

Les P'tits fayots
Formule à partir de 18 €.
Menus à 40, 46 et 56 €.
Ouvert du lundi midi au vendredi soir.
8, rue de l'Esquile. 31000 Toulouse
Tél. 05 61 23 20 71.
www.lesptitsfayots.com


AZIZ MOKHTARI

LES P'TITS FAYOTS - TOULOUSE



Girolles de pays poêlées, crème d'épinette, vinaigrette jus de viande, oxalis, fraises vertes et mange-tout

Recette de Sylvain Joffre, restaurant *En pleine nature* à Quint-Fonsegrives

Pour 4 personnes

400 g de girolles nettoyées
12 pièces de mange-tout
1 branche de sapin (pin douglas)
300 g d'huile de pépins de raisins
2 œufs
1 cuillère de jus de viande
Vinaigre de gewurztraminer de la Guinelle (pm)
3 fraises vertes
Oxalis

Crème de sapin

Mettre à infuser le sapin dans l'huile de pépins de raisins pendant une journée, à environ 60°C puis filtrer et réserver. Cuire les œufs mollets (6minutes à partir de l'ébullition) puis refroidir.
Réunir dans la cuve d'un blinder les œufs écalés, une petite tasse d'eau, du sel et mixer fortement puis finir en montant avec l'huile de sapin. Réserver au frais.
Retirer les fils des mange-tout, puis les cuire à l'anglaise pendant 3 minutes et les refroidir dans une eau glacée. Faire revenir au beurre les girolles, jusqu'à bonne coloration. Au dernier moment, dresser dans le fond de l'assiette la crème d'épinette, ajouter les mange-tout préalablement chauffés au beurre, puis les girolles. Ajouter un cordon de jus de viande rectifié avec un trait de vinaigre, puis finaliser avec quelques fines lamelles de fraises vertes et quelques brins d'oxalis.



Noix de veau marinée, mousseline de céleri rave, légumes croquants et émulsion moutarde

Recette d'Aziz Moktari,
restaurant les Petits Fayots
à Toulouse

Pour 4 personnes

700 g de noix de veau
1 boule de céleri
1 pincée de noix de muscade
100 g de pois gourmand
2 courgettes
1 pomelos

Marinade
1/2 litre de lait
20 cl de soja
1 cuillère à soupe d'huile de sésame
1 cuillère à soupe de miel

Emulation moutarde
30 cl d'eau
30 cl de lait
Moutarde ancienne
Lécithine de soja

Faire mariner la noix de veau tranchée en pavé dans de la sauce soja, miel, huile de sésame pendant 1 heure. Éplucher et trancher le céleri en cubes, puis le blanchir 10 minutes à l'eau bouillante. Jeter la première eau, vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau, puis assaisonner avec la noix de muscade, le sel et le poivre.
Continuer la cuisson avec une moitié de lait dans la casserole et remuer le céleri, terminer la purée au mixeur pour obtenir une texture lisse.
Couper les courgettes en lamelles dans le sens de la longueur, les faire poêler avec une noisette de beurre, en gardant une texture croquante.
Blanchir les pois gourmand 10 minutes dans une eau bouillante et les refroidir rapidement dans une eau froide.

Préparer dans une casserole pour l'émulation moutarde avec 30 cl d'eau
30 cl de lait. Y ajouter une cuillère à soupe de moutarde ancienne et une pointe de couteau de lécithine de soja. Laisser sur le feu la casserole.

Pour le dressage, disposer la mousseline de céleri, les lamelles de courgette, et les pois gourmand assaisonné de vinaigrette. Cuire le veau rosé et l'assaisonner de fleur de sel. Le disposer, émulsionner la moutarde à l'aide d'un mixeur en inclinant la casserole pour incorporer l'air, puis terminer le dressage en déposant l'émulsion.

La philosophie dans l'assiette



PHILIPPE ABIRACHED

LE BALTHAZAR - TOULOUSE

De ses études en philosophie, Philippe Abirached a gardé une humilité absolue devant les produits. De sa famille libanaise, il a conservé la recherche des équilibres de saveurs et l'instinct culinaire. De sa ville d'élection, il a appris à aimer l es produits locaux. *« J'ai fait ma formation en pâtisserie pendant ma thèse. J'ai un peu enseigné, mais ce n'était pas trop mon truc. Et puis j'avais envie de vivre à Toulouse. J'ai appris la cuisine ici au lycée hôtelier, en un an. J'y ai découvert ce qui me plait dans l'approche de la cuisine. C'est plus instinctif que la pâtisserie trop carrée, trop rigoureuse. Je le suis, mais j'aime me laisser mener par ma sensibilité, mon intuition. Je travaille les produits frais de saison, bio et locaux. La cuisine est indissociable d'un produit qui a une histoire. Je m'inspire de ça. Et quand on a un beau produit – et dans la région il y en a énormément – on n'est pas obligé de faire beaucoup de manipulations. Il faut essayer ensuite de gommer le geste »*. Le chef avoue malgré tout sa *« préférence pour les goûts francs et un peu puissants »*. Sa recette témoigne de tous ses centres d'intérêts auxquels il faut ajouter une appétence pour les contrastes de brillance, de mâche et de saveurs.

Balthazar

Formule déjeuner à 15 et 18 €,
plat du jour à 11,50 €,
carte le soir.
Ouvert pour le déjeuner du mercredi au samedi midi et pour le diner du mardi au samedi soir.
50, rue des Couteliers. 31000 Toulouse.
Tél. 05 62 72 29 54.

Le jeu des contrastes

Nicolas Brousse cultive les contrastes. Ce grand gabarit, courbé sur ses assiettes, travaille dans une cuisine capsule, heureusement ouverte sur la salle. Il peaufine dans la plus parfaite harmonie les apparentes oppositions mais aussi les mélanges finalement complémentaires. Sa recette en témoigne (voir p.78) et le chef se plait à la commenter dès qu'il lève le nez de ses mises en scène à l'assiette. *« En plus de l'association terre/mer, j'ai voulu jouer entre le boudin un peu rustique et faire découvrir la subtilité du lieu jaune »*. Un chef bien dans son métier, qu'il dit avoir toujours voulu faire. *« Personne ne travaillait en cuisine dans ma famille. J'ai su dès l'âge de cinq ou six ans que je voulais être cuisinier. J'ai fait l'école hôtelière de Carcassonne avant de partir entre 1999 et 2013 à Castillon-du-Gard, puis chez Franck Putelat, Michel Sarran, la Bergerie à Aragon et Aix-en-Provence. J'ai ouvert ici en novembre 2013. Ma cuisine est plutôt traditionnelle revisitée, avec souvent des associations terre/mer et une carte qui change toutes les trois semaines. Le menu change tous les jours »*. Très largement entrepreneur, l'homme ne s'endort pas sur ses lauriers. Depuis un peu plus d'un an, toujours en association comme pour le *restaurant Monsieur Marius*, il prépare pour le bar à vins juste à côté des tapas revisitées. *« C'est le même esprit pour la cuisine en version petites assiettes »*.

Monsieur Marius

Menus déjeuner 16 et 20 €,
menu carte 31 €.
Ouvert du mardi au samedi midi et soir.
40, rue des Filatiers. 31000 Toulouse.
Tél. 05 61 25 07 07.
www.marius-toulouse.com



NICOLAS BROUSSE

MONSIEUR MARIUS - TOULOUSE

Jarret de porc Noir de Bigorre laqué et petits légumes croquants, purée façon aligot

Recette de Philippe Abirached, restaurant *Balthazar* à Toulouse



Pour 4 personnes

1 kg de jarret de porc Noir de Bigorre désossé
2 oignons
3 gousses d'ail - 1 carotte
1 feuille de laurier, thym, queues de persil
25 cl de vin blanc

Laque
Jus de porc obtenu après cuisson du jarret
1 cuillère à café de poivre sauvage Voatsiperifery et de coriandre en baies
3 cuillères à soupe de miel
3 cuillères à soupe de sauce soja
10 cl de mélasse de grenades ou de vinaigre balsamique et Quelques feuilles de Combawa

Petits légumes de saison
Carottes nouvelles de différentes couleurs
Betteraves crues - Asperges

Purée façon aligot
1 kg de pommes de terre
Crème selon consistance souhaitée
Beurre selon consistance souhaitée
200 g de tomme fraîche de l'Aubrac au lait cru
2 gousses d'ail

Faire rissoler le jarret de porc dans une cuillère à soupe d'huile d'olive et de beurre, jusqu'à brunissement de la pièce. Assaisonner puis réserver la viande. Dégraisser puis faire suer la garniture aromatique émincée en petite mirepoix. Déglacer au vin blanc, puis rajouter le jarret et mouiller à hauteur. Assaisonner légèrement le liquide. Réaliser un bouquet garni avec le laurier, le thym et le persil. Laisser cuire environ 2 h 30 à 3 h, à petits frémissements.

Une fois cuit, débarrasser le jarret et le faire refroidir. Ensuite, le jarret sera découpé en quatre morceaux. Filtrer le fond de cuisson au chinois étamine en foulant fortement pour extraire le maximum de matière. Laisser refroidir le jus afin de bien le dégraisser. Le faire ensuite réduire jusqu'à obtention d'une consistance sirupeuse.

Réaliser la laque en faisant réchauffer à feu doux le fond de porc, le miel, la sauce soja et la mélasse de grenades, auxquels vous aurez ajouté le poivre et la coriandre concassés puis les feuilles de combawa. Laisser réduire à feu doux jusqu'à obtention d'une consistance très sirupeuse, puis filtrer.

Eplucher et cuire les pommes de terre. Les passer au presse-purée et détendre avec la crème et le beurre. Ajouter la tomme fraîche préalablement émincée et les gousses d'ail écrasées. Saler et poivrer. Réserver au chaud.

Emincer les légumes en bâtonnets et les pocher très rapidement dans de l'eau bouillante salée, puis les faire refroidir dans de l'eau glacée. Réaliser à la mandoline japonaise des tagliatelles de légumes de votre choix qui seront servis crus.

Pour le dressage, faire réchauffer vos morceaux de jarrets dans un sautoir ou une poêle non anti-adhésive à feu doux et y ajouter la laque peu à peu, en arrosant sans arrêt la viande afin de bien l'enrober et obtenir une caramélisation du jus. Faire poêler les petits légumes au beurre et les assaisonner.Déposer une cuillère de purée dans chaque assiette, déposer le jarret et disposer harmonieusement les légumes en terminant par les tagliatelles de carottes.



Lieu jaune, asperges et boudin

Pour 4 personnes

600 g de poisson
de bonne qualité,
100 g d'huile d'olive
12 asperges vertes
6 tranches de boudin épais
1/2 citron confit
4 pétales de tomates sèches
10 olives noires
10 olives vertes,
1 oignon nouveau
20 cl de jus de viande

Blanchir les asperges 3 minutes dans de l'eau salée, puis refroidir dans de l'eau glacée. Réaliser une vierge avec les pétales de tomate, les olives noires, l'oignons cébette, le ½ citron confit, l'huile d'olive et la brunoise de boudin.
Pour réaliser la sauce boudin, mettre le jus de viande à bouillir avec le boudin puis mixer. Poêler un joli morceau de lieu jaune avec le boudin, réaliser le dressage comme sur la photo.

Recette de Nicolas Brousse, restaurant *Monsieur Marius* à Toulouse

De la mécanique de précision à la gastronomie haute couture


HAMID MISS
LA PENTE DOUCE - TOULOUSE

Totalement atypique et pourtant unanimement reconnu. Son sourire probablement. Son parcours certainement. Sa cuisine évidemment. Après des années de galères adolescent, des diplômes obtenus dans la mécanique de précision, un premier travail chez Airbus, Hamid Miss s'enferme littéralement dans son appartement pendant presque trois ans. Là, il travaille inlassablement toutes les recettes des grands et apprend la cuisine française, fait et refait les sauces, cuisine le porc au même titre que d'autres viandes. Résultat : un chef exemplaire, qui désormais prend du temps pour aller expliquer dans les quartiers sensibles de Toulouse comment on peut faire mentir le destin. *« Quand je suis en cuisine, le temps s'arrête. J'ai voulu une cuisine ouverte pour voir les clients et qu'ils voient les produits et l'équipe. Mes petits producteurs, essentiellement bio, me livrent deux fois par semaine. Ma cuisine dépend des produits. En ce moment, j'ai de l'agneau de qualité. Je le prépare nature, mariné ou en confit. Et pour les épices, je pars les chercher chez moi au Maroc une fois par an. Ma maman me les prépare ! ».*

La Pente Douce

Menus midi semaine 24 €
et midi samedi à 28 €,
menu du soir à 46 €.
Ouvert du mardi au samedi midi
et du jeudi au samedi soir ;
brunch le premier dimanche du mois.
6, rue de la Concorde.
31000 Toulouse.
Tél. 05 61 46 16 91.

Une cuisine personnelle et très végétale

Pour Simon Carlier, le monde est rugby. *« Nous jouons un match deux fois par jour. Nous sommes jugés en permanence. D'ailleurs, notre nom est une valeur du rugby »*. Mais pour lui *Solides*, nom du restaurant, c'est aussi le partage avec les producteurs et les clients. *« Nous mettons en avant nos producteurs en indiquant les provenances de nos produits. Les herbes viennent du Tarn, le veau et le cochon d'Aveyron »*. Un sujet aux origines familiales multiples. « Mes grands-parents étaient éleveurs de cochons à l'ancienne en Belgique. Mon arrière-grand-père était charcutier et mes parents ont une ferme auberge à Alet-les-Bains, près de Limoux. Simon Carlier a d'abord entamé une carrière d'ingénieur électro-magnétisme. *« Pendant mes études, je faisais déjà des buffets pour payer mes bières. Je savais que j'y retournerai. Ma cuisine est au fond très végétale. C'est intéressant de monter les différentes textures : le cru ou les cuissons assez courtes pour garder le croquant, la palette des saveurs large depuis l'acide jusqu'au sucré. Ma cuisine est assez personnelle. Je garde les bases des grands classiques, mais ces bases doivent disparaitre pour arriver à une certaine simplicité. Il faut que la technique s'efface. Le plat ne doit pas être une démonstration mais une évidence ».* Un chef modeste malgré ses exigences.

Solides

Menu surprise à 20 € pour le déjeuner
et 35 ou 48 € le soir.
Ouvert du lundi au vendredi midi et soir.
38, rue des Polinaires.
31000 Toulouse.
Tél. 05 61 53 34 88.
www.solides.fr


SIMON CARLIER
SOLIDES - TOULOUSE



Pigeonneau en deux façons

Recette d'Hamid Miss, restaurant *La Pente douce* à Toulouse

Pour 2 personnes

1 pigeonneau
20 g de truffes d'été ou 50 g de champignons de saison
150 g de petits pois
50 g d'amandes fraiches
100 g d'épinards
2 gousses d'ail noir
Fleurs (facultatif)
1 bouquet garni
1 oignon blanc
1 gousse d'ail en chemise
10 g de beurre
4 cuillères à soupe d'huile végétale
1 l d'eau
Fleur de sel
Poivre du moulin
10 cl de vin rouge (Domaine de Dernacueillette, AOC Corbières 2009)

Préparation, cuisson, montage, présentation

Demander à son volailler de vider le pigeonneau et de séparer les suprêmes, cuisses et ailes. Récupérer la carcasse et les abats.

Préparer le fond de sauce à l'avance. Faire revenir la carcasse et les abats dans une cocotte avec 1 noix de beurre et 3cuillères à soupe d'huile. Faire colorer la carcasse. Saler et poivrer pendant la coloration. Ajouter le vin, l'eau, le bouquet garni, l'ail en chemise et l'oignon. Laisser réduire des 2/3. Faire revenir les cuisses et les ailes dans un sautoir, saler et poivrer modérément. Faire dorer pendant 5 minutes sur toutes les surfaces. Déglacer avec le fond préparé précédemment. Laisser cuire à feu doux pendant 45 minutes, jusqu'à ce que le jus devienne onctueux. Après 35 minutes de cuisson, mettre les petits pois et les champignons. Faire suer les épinards et garder les plus belles feuilles pour la présentation.

Snacker les suprêmes dans une poêle avec une noisette de beurre et 1 cuillère à soupe d'huile. Commencer par le côté peau pendant 3 minutes à feu vif puis pendant 2 minutes à feu doux sur l'autre face. Attention, les suprêmes doivent rester rosés ou bleus. Saler et poivrer, laisser reposer 5 minutes.

Dresser en premier les cuisses et les ailes confites ainsi que les petits pois, champignons, amandes et l'ail noir. Couper les suprêmes en deux et les disposer avec les fleurs. Napper avec le jus sirupeux.

Poulpe laqué, polenta,condiments barbecue, purée ail noir et girolles

Recette de Simon Carlier, *restaurant Solides* à Toulouse



Pour 4 personnes

Poulpe
600 g de jambes de poulpe
1 carotte - 1 oignon
1 branche de céleri
1 bouquet garni
200 g de polenta
300 g de petites girolles

Sauce barbecue
500 g de tomates - 30 g de sucre
10 cl de vinaigre de vin
2 oignons rouges

Condiments ail noir
60 g d'ail noir
100 g d'ail épluché et dégermé
200 g de beurre clarifié
200 g de fromage blanc

Brunoise
1 carotte - 1 oignon
30 g de chapelure

Laquage
10 cl de sauce soja - 10 cl d'Oyster sauce
3 cl d'huile de sésame - 3 cl de jus de citron

Cuire les jambes de poulpes avec la garniture aromatique, sans jamais porter à ébullition jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres (entre 3 et 5 heures). Réserver. Cuire la polenta et la couler en plaque. Laisser refroidir.
Cuire l'ail dégermé une dizaine de minutes dans le beurre clarifié, égoutter et mixer avec l'ail noir et le fromage blanc, corriger l'assaisonnement. Faire brûler à la flamme la peau des tomates, faire revenir les oignons rouges dans de l'huile d'olive puis rajouter les tomates avec leur peau et cuire à feu doux le plus longtemps possible, en rajoutant un peu d'eau si la consistance devient trop épaisse. Assaisonner en rajoutant sel, sucre et vinaigre, puis mixer et passer au tamis. Réserver.
Réserver les plus jolies petites girolles. Faire sauter avec un peu d'huile, saler, jeter la première eau puis refaire sauter au beurre. Réserver. Tailler très finement en brunoise une carotte et un oignon, les faire suer rapidement dans un peu d'huile d'olive, rajouter les girolles moins jolies coupées finement. Rajouter un peu de chapelure. Tailler en carrés la polenta une fois prise, cuire avec une noisette de beurre. Mélanger les éléments du laquage et badigeonner les morceaux de poulpes, les cuire à l'unilatérale à la poêle du coté opposé aux ventouses, puis faire accrocher le laquage à l'aide d'un chalumeau.
Réaliser une quenelle avec la brunoise, une cuillère de purée d'ail noir, disposer des carrés de polenta et des points de sauce barbecue avant de disposer le poulpe avec quelques herbes et girolles.

Une cuisine du jour, fraîche et personnelle



NICOLAS SERVANT

AU BON SERVANT - TOULOUSE

A tout juste 26 ans, Nicolas Servant a toujours su que ce serait son métier, contre la volonté parentale mais avec la douce complicité du grand-père. *« Il m'amenait dès l'âge de 15 ou 16 ans dans les plus grands restaurants. On partait tous les deux pour manger chez Bocuse et le lendemain chez Veyrat. Nous avons fait aussi le Ritz et l'Oustau de Beaumanière. Et il m'a aidé financièrement pour ouvrir mon resto »*.
A 24 ans. Ce cadeau de la vie donne à Nicolas Servant un niveau d'exigence, mais aussi une belle humilité face aux produits qu'il travaille dans une cuisine ouverte. Il finit ses assiettes sous des lampes à chauffer devant les clients. Ce n'est pas lui qui décide de son menu. La preuve le jour même. *« Depuis ce matin, je travaille avec une dame qui fait des produits bio. Je vais préparer ce qu'elle m'amène »*.
Autre séquence émotion avec cette noble décision. *« J'ai décidé de prendre de la vache laitière. Elles ont 11 ou 12 ans. Elles ont eu le temps de marcher, de vivre »*. Et il poursuit fièrement : *« Je viens de réussir à en avoir »*. Preuve d'une détermination sans faille et de la volonté chez ce jeune homme tranquille et convaincu de son respect de l'animal avant même le produit livré : *« On fait juste à manger, on ne guérit personne »*.

Au Bon Servant

Formules déjeuner à 16 et 20 €,
dîner : 32 €.
Fermé le dimanche,
le lundi et le mardi midi.
22, rue des Couteliers.
31000 Toulouse.
Tél. 05 62 75 58 25.

S'effacer devant les produits

François Bassas insiste sur sa cuisine simple basée sur les produits et seulement eux, avec une préférence annoncée. *« Les légumes dictent le menu. Je travaille avec huit ou neuf maraichers locaux bio. « Je ne fais pas de compromis avec les saisons. Je choisis le produit quand il est là. Je ne vais pas aller le chercher ailleurs »*. Le chef, qui est passé par les cuisines du *Ritz* et de Matignon, a préparé ce jour-là des rillettes de porc Noir de Bigorre confondantes de souplesse et de goût mais aussi des tripes cuisinées au vin rouge. Son objectif : faire simple et bon. Pour cela il préfère une carte déclinant peu de produits. *« Ils arrivent bruts. J'achète le chevreau entier comme le cochon, un à deux par an. Je choisi le bio presque exclusivement. Pour le bœuf gascon, j'ai trouvé une ferme bio en Ariège. Je prends les joues et la langue, à cause du prix. Je dois adapter mes tarifs à la demande pour le menu en semaine. Le soir, j'ai une formule surprise. C'est un peu comme un spectacle. Les gens viennent pour ça »*. Et François Bassas de constater avec plaisir : *« Nous avons de la chance en Ariège parce qu'on a tout : des viandes, des légumes et même la truite Fario »*. Un chef qui reconnaît partager de plus en plus avec sa brigade. Une équipe d'ailleurs à l'écoute et acceptant avec humour toutes les demandes.

Restaurant Deymier

Formules déjeuner à partir de 17 €.
Ouvert du mardi au samedi midi et soir.
1, rue Bernard-Saisset.
09100 Pamiers
Tél. 05 61 60 08 11.



FRANÇOIS BASSAS

RESTAURANT DEYMIER - PAMIERS

Tacos verde

Pour 6 personnes

1 salade iceberg
200 g de fromage frais (style Philadelphia)
1 botte de coriandre
1 botte de menthe
1 botte d'aneth

Sticks de poulet
2 filets de poulet
2 œufs
100 g de farine
100 g de chapelure

Sauce piquante
20 gouttes de Tabasco
20 g de jus de citrons
50 g d'huile d'olive

Commencer par tailler des lanières de poulet dans la longueur et les paner à l'anglaise.
Détacher ensuite les feuilles de l'iceberg et les détailler à l'aide d'un emporte-pièces de 12 cm. Pour réaliser la vinaigrette, mélanger les ingrédients cités au-dessus.
Pour le dressage, sur la feuille de salade poser le fromage frais et poser le morceau de poulet préalablement frit. Mettre des feuilles de coriandre, de menthe et d'aneth et ensuite assaisonner à l'aide de la vinaigrette.



Recette de Nicolas Servant, restaurant *Au Bon Servant* à Toulouse

Produits pyrénéens et jus revisités



JULIEN CANTON

L'ABRI DU BENQUES - CAUTERETS

C'est parce que l'occasion était trop belle que Julien Canton a décidé, malgré son jeune âge, de se lancer. *« J'ai toujours vécu à Tarbes. Mes parents étaient hôteliers-restaurateurs. Ce restaurant d'altitude, à côté de cascades, était à vendre. J'avais 21 ans, j'ai décidé de me lancer. Au début, c'était dur. J'étais trop jeune, je manquais d'expérience. Il y avait déjà beaucoup de monde et une grosse équipe à gérer ».* Dix saisons plus tard, le chef a pris de l'aisance, en particulier dans sa cuisine où il peut faire preuve d'une certaine audace. *« Mes recettes sont basées sur la cuisine française que je revisite à ma façon. Par exemple, je prépare le filet mignon de cochon/lentilles/lard avec un jus de cacahuètes ou le filet de truite de Lau Balagnas accompagné de maïs, pop corn et soja. Le bar sauvage, lui, est présenté avec une sauce Xipister. J'aime bien aussi ajouter à une viande comme l'agneau de lait Axuria Label Rouge, des légumes cuisinés de plusieurs façons ».* Local et moderne, d'aucuns disent "à la mode", probablement en référence à ses jus à la fois originaux et correspondant à des atouts santé. De quoi faire réagir Julien Canton. *« Bien manger est bon pour la santé ! ».*

L'Abri du Benques

Menu midi semaine à 16 €,
soir de 24,50 à 49 €.
Fermé lundi soir, mardi soir et mercredi.
La Raillère, route du Pont-d'Espagne.
65110 Cauterets.
Tél. 05 62 92 50 15.
www.benques.com

La détermination au service des produits des Pyrénées

Après un raisonnable tour de France de quelques belles tables, Manuel Godet revient chez lui pour ouvrir son restaurant au cœur de Tarbes, voilà un an. *« L'objectif était de m'installer pour m'exprimer et dévoiler ce que je sais faire, et de nouvelles idées. « Je fais une cuisine traditionnelle mais améliorée. Je fais découvrir certains produits dans des variantes de préparations que l'on ne fait pas chez soi, sans partir dans des délires et sans dénaturer le produit. Mais il faut que les clients vivent une expérience »*, explique-t-il. Le chef choisit des produits parfois très confidentiels. *« Actuellement je travaille le veau grain de soie. C'est une sélection de 10 veaux par semaine à l'abattoir. La chair doit être blanche et rose, persillée. Cette viande donne un vrai jus à la cuisson, pas de l'eau. C'est tendre. Vraiment parfait. C'est un produit exceptionnel et rare. On a du mal à en trouver même s'il est cher ; environ 30% de plus. Je l'ai malgré tout mis à ma carte, parce que j'ai trouvé un boucher à Tarbes qui en vend »*, précise le chef visiblement ravi. Autres produits locaux que Manuel Godet aime travailler : le porc Noir de Bigorre et les haricots tarbais, qu'il marie parfois dans la même assiette sans céder sur son exigence. *« Il faut être précis dans tout ce qu'on fait. Il n'y a pas de place pour ce qui n'est pas maîtrisé ».* Solide détermination pour un jeune homme de 32 ans.

L'Empreinte

Menu midi en semaine à 15 €,
et 26,90 € le soir.
Fermé dimanche soir, lundi et mardi midi.
2, rue Gaston-Manent. 65150 Tarbes.
Tél. 05 62 44 97 48.



MANUEL GODET

L'EMPREINTE - TARBES

Le canard repensé



BASTIEN BOULARD

AUBERGE DES BOUVIERS - LECTOURE

Bastien Boulard est l'heureux chef de la plus vieille taverne de Lectoure. *« Depuis la Révolution française, c'est un restaurant. Les gens qui allaient vendre le grain s'y arrêtaient »*, confie-t-il. Aujourd'hui, fort de ce riche passé, le chef en profite pour valoriser et tonifier le patrimoine gersois à sa façon. Le menu "canard" est sans cesse, réclamé malgré les périodes de crises du gras. Mais ce qui l'amuse le plus, c'est son "Hambourg Gers". *« Je prépare du magret avec une sauce foie gras aigrelette grâce à des fruits rouges, une tranche de foie gras grillé sur du pain frotté au foie gras »*. Une base de produits plus que classique, mais avec une mise en scène ultra-contemporaine. *« Mon plat signature est le ris de veau aux escargots et au safran de Lectoure »*. Les produits sont bien entendu choisis dans la plus grande proximité. Ce matin-là, un jeune sourcier arrive avec de jolies cagettes d'herbes et pousses de toutes sortes. Mais le chef travaille aussi avec des agro-forestiers d'Auch pour le blé, les lentilles vertes. *« La forêt est le lieu idéal pour faire pousser des multicultures en biodynamie »*. En dessert, Bastien Boulard se joue encore des codes de la gastronomie française avec son omelette gasconne. *« C'est une glace aux pruneaux et Armagnac, de la meringue et un biscuit à l'Armagnac »*.

Auberge des bouviers

Menu canard à 28 €,
menus déjeuner à 17 et 21 €.
Fermé samedi midi,
dimanche soir et lundi.
8, rue Montebello.
32700 Lectoure.
Tél. 05 62 68 95 13.

Le terroir actualisé, sans le dénaturer

Charlotte Latreille, jeune femme déterminée, l'annonce en préambule : *« Nous avons décidé ensemble avec ma sœur de reprendre la maison familiale pour la faire décoller. Je ne fais pas sans elle, ni elle sans moi »*. Charlotte est chef en cuisine, Emilie est chef marketing. Complémentaires, surtout si l'on ajoute Michèle, la maman toujours à l'administratif et Thomas, sommelier et mari de la chef. Ensemble ils discutent, goûtent et décident. Charlotte Latreille a pour objectif de travailler avec les producteurs locaux, comme le prouve son choix de vin en accord avec sa recette : la blanche d'Armagnac servie frappée n'est pas passée en fût de chêne. D'ailleurs, l'Armagnac est prétexte à tout : escalope de foie gras version croustade à l'Armagnac, langoustes flambées avec le précieux liquide, filet mignon de porc Noir de Bigorre sauce idem, trou gascon, financier et pruneaux etc., jusqu'au baba à la blanche ! Quasi obsessionnel. Et l'occasion aussi de faire un peu de spectacle en salle au cours des flambages. *« Il faut prendre le terroir et l'actualiser sans le dénaturer et permettre de goûter un plat qui étonne »*, confie Charlotte.

Château Bellevue

Menu déjeuner en semaine à 21 €,
menus carte de 35 à 65 €.
Ouvert tous les jours midi et soir.
19, rue Joseph-Cappin.
32150 Cazaubon.
Tél. 05 62 09 51 95.
www.chateaubellevue.org



CHARLOTTE LATREILLE

CHATEAU BELLEVUE - CAZAUBON



Croustillants sésame noir, crème citron et mousse chocolat blanc aux fruits rouges

Pour 12 personnes

Crème citron
200 g de jus de citrons - 2 zestes de citrons râpés - 130 g de sucre - 130 g de sucre -6 œufs entiers - 170 g de beurre en morceau - 1,5 feuille de gélatine

Croustillants
125 g de sucre - 100 g de poudre de noisettes ou d'amandes - 40 g de farine - 2 blancs d'œufs - 25 g de beurre 1 cuillère à soupe d'arôme de fleur d'oranger - 20 g de sésame noir

Mousse chocolat blanc
200 g de lait entier - 1 feuille de gélatine - 380 g de chocolat blanc concassé en petits morceaux - 500 g de crème

Dressage
Des fruits rouges variés : fraises, groseilles, mûres, framboises, myrtilles
2 citrons verts

La veille, réaliser la crème citron : mettre à tremper la gélatine dans l'eau froide. Dans une casserole, faire chauffer le jus de citron, les zestes et la première partie du sucre à feu doux, sans porter à ébullition. Dans une calotte, blanchir les œufs avec la deuxième partie du sucre. Verser le jus de citron chaud sur les œufs. Puis remettre le tout dans la casserole et porter à ébullition la crème, mélanger au fouet. Essorer la gélatine et la mélanger dans la crème chaude. Ajouter le beurre en cube et mélanger, jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Réserver dans une calotte et mettre au frigo. Réaliser la mousse chocolat blanc : mettre la gélatine à tremper dans l'eau froide. Faire chauffer le lait. Ajouter la gélatine bien égouttée, mélanger. Incorporer la moitié du lait très chaud au chocolat blanc concassé, mélanger très doucement. Incorporer le reste du lait.
Mélanger à nouveau, bien lisser le mélange. Monter la crème souple au batteur. L'incorporer délicatement au chocolat blanc. Réserver au frigo.
Le jour même, réaliser les croustillants : mélanger tous les ingrédients dans l'ordre dans un bol, sauf le sésame. Confectionner les croustillants sur une plaque du four recouverte d'une plaque de silicone (à défaut, bien huiler la plaque) et parsemer de sésame noir. Cuire 5 minutes au four chaud à 200°C.
Pour le dressage des assiettes, à l'aide d'une poche à douille, former des dômes de crème citron et de mousse au chocolat blanc, parsemer de fruits rouges variés. Râper le zeste d'un citron vert. Déposer ensuite quelques tuiles croustillantes au moment de servir.

Recette de Charlotte Latreille,
***château de Bellevue* à Cazaubon (Gers)**

Retour aux sources



Erwan et Paméla Houssin

Le Grand Cap - Leucate

Il semblerait que le retour au pays d'Erwan et Pamela Houssin soit déjà une réussite. Le jeune couple travaille en équipe et n'entendent pas y renoncer. En 2011, en un an à peine bien qu'expatriés à Avignon, ils gagnent ensemble leur première étoile. La jauge du restaurant devient vite trop petite et l'appel des terres familiales leur fait saisir l'occasion de revenir au plus près de la Méditerranée. Ce sera *Le Grand Cap* à Leucate. Ils réaménagent ce vaisseau posé sur la falaise, subissant de plein fouet les vents. Eux ne bougent pas d'un cheveu et ne dérogent à aucun de leurs principes : la vedette sera toujours laissée aux produits et producteurs locaux. Erwan, formé chez Franck Putelat et passé par le *Meurice*, tient malgré tout à préciser : *« On ira là où le produit est le meilleur »*. La carte en est le parfait reflet, avec bien sûr une prédominance du poisson : du rouget à la baudroie de petit bateau et la gambas de Palamos, la Méditerranée est ici en majesté. Pas de recherche littéraire frisant le lyrisme, les plats déclinent tout simplement ce qu'ils contiennent jusqu'à leur origine. Même principe côté sucré, où Pamela excelle, entre pêche de vigne à la verveine, sorbet champagne rosé et tartelette dulcey avec ses fèves de Tonka et sa frésinette rôtie.

Le Grand Cap
Formules à partir de 55 €.
Fermé mardi soir et mercredi
Chemin du Phare.
11370 Leucate
Tél. 04 68 48 13 73.
www.restaurant-grand-cap.fr

Une base de cuisine classique, mais allégée

Depuis à peine plus d'un an, Carole Peyrichou dirige la cuisine de *La Nautique*, un havre de paix à l'esprit guinguette au bord de l'étang de Bages sur son côté le plus discret. Après ses classes faites chez Fabien Lefebvre à *l'Octopus* à Béziers, la jeune femme s'associe à Pascal Serres et David Moreno, jeune retraité après une carrière remarquée à la tête de beaux restaurants audois. Tout en sérénité, le trio s'évertue à jouer l'esprit bistrot et ses plats canailles, la simplicité, les beaux produits frais et le local. C'est ainsi que Carole dans une cuisine ouverte sur la salle, prépare la bourride d'anguilles de Bages, qui comme les mulets et les jols, arrive directement en bateau. Un luxe. A noter que l'apéritif débute avec la friture d'arêtes d'anchois au sel, une recette héritée de David Moreno. Au programme donc, queue de bœuf en pot-au-feu, pintade aux citrons confits et la mousse au chocolat une des spécialités de Carole qui précise : *« Ma cuisine est de base classique, mais allégée »*. Même exigence avec les vins, domaine de prédilection de Pascal Serres, de préférence sans souffre à 90 % locaux. Le tout à déguster avec un coucher de soleil, qui peut durer deux heures au printemps.

Bistrot La Nautique
Entrées de 7 à 9 €, plats de 14 à 20 €, desserts 6 €.
Ouvert du mercredi au dimanche midi et soir.
12, rue des Nautiquards.
11100 Narbonne.
Tél. 04 68 91 53 73.
lanautiquenarbonne.com



Carole Peyrichou

La Nautique - Narbonne

Thon rouge de Méditerranée mi-cuit/mariné et les huîtres de Loïc David, fenouil cru/cuit, poudre d'eau de mer à la livèche, yuzu

Recette d'Erwan Houssin, restaurant *Le Grand Cap* à Leucate



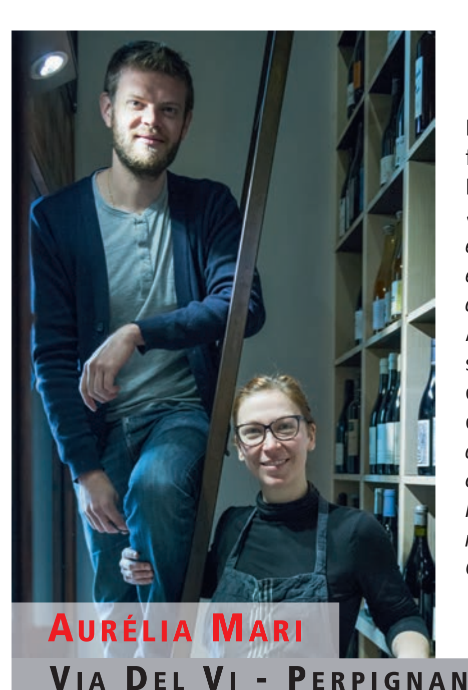


Pour 4 personnes

400 g de thon rouge prélevé dans la longe supérieure et paré
8 pièces d'huîtres de Leucate
2 fenouils
4 feuilles d'huîtres
10 cl d'huile d'olive
50 g de jus de yuzu
1 botte de livèche
25 cl de lait demi-ecrrmé
10 cl de crème liquide
Sel fin - Poivre blanc

Ouvrir les huîtres, les décoquiller et filtrer l'eau de celles-ci dans une casserole. Ajouter le lait, la livèche et porter à ébullition. Laisser infuser 20 minutes et passer au chinois étamine.
Débarrasser le lait d'huîtres dans une boîte et mettre au congélateur. Une fois pris, gratter à l'aide d'une fourchette afin d'obtenir une poudre.
Dans une poêle, faire dorer sur chaque face à l'huile d'olive le morceau de thon (30 scondes de chaque côté) et réserver au froid. Emincer les feuilles de fenouil, les braiser et mixer pour réaliser le crémeux de fenouil. Tailler une petite partie au préalable en fines tranches à la mandoline.
Tailler le thon en tranches et les mettre à mariner dans l'huile d'olive et le jus de yuzu, saler et poivrer. Maintenir pendant une trentaine de minutes.
Dresser les assiettes et finir par la poudre d'eau de mer, au dernier moment.

Slowfood et kilomètre Zéro



AURÉLIA MARI

VIA DEL VI - PERPIGNAN

« C'est parce que la France, pardon la Catalogne, manquait à mon mari que nous sommes revenus ici ». Belle idée et pour Aurélia Mari, totalement française c'est la première fois qu'elle vit en France, à Perpignan. Mais ce n'est pas tout : *« Nous venons d'obtenir le label "Slowfood" et "Kilomètre Zéro". C'est une première en Catalogne Nord et en France. Nous voulons développer ces principes »*, explique la chef. Alors que Romain Margueritte, son conjoint sommelier de formation est issu d'une famille de restaurateurs, Aurélia a un parcours autodidacte, enfin presque. *« Pour financer mes études de psychologie enfantine, je faisais des extras comme maître d'hôtel chez l'ambassadeur de France à Washington. Sa femme a fini par m'embaucher. C'est là que j'ai rencontré Romain. Comme nous aimions travailler ensemble, nous avons décidé de créer notre bar à vins à Perpignan, chez lui. Romain s'était déjà passionné pour les vins nature. J'ai fait des stages de cuisine. Aujourd'hui, nous sommes le trait d'union entre les producteurs qui travaillent dur et les gourmets. On prend le temps d'aller les voir régulièrement. Ils sont bio sans forcément avoir le label. Ensuite, je cuisine des plats traditionnels catalans modernisés comme le chou farci façon thaï. Notre formule c'est plutôt pica-pica-tapas. L'idée, c'est de tout goûter »*. Gourmand.

Via Del Vi
Assiettes de 5 à 14 €.
Fermé dimanche et lundi.
43 bis, avenue Maréchal-Leclerc.
66000 Perpignan.
Tél. 04 68 67 84 96.

Créer autour de la cuisine de la mer

Julien Privat aurait dû être vendeur de vin. Ce Narbonnais, bientôt quadragénaire, a fait un BTS de vins et spiritueux et de la comptabilité. Mais il finançait ses études en effectuant des extras. *« Et puis une ancienne patronne m'a proposé de m'associer avec elle pour la création de La Cranquette en 2001, j'avais 24 ans »*. Régnant sur 22 couverts. L'affaire marche bien, Julien rachète les parts de son associée, remplacée par son épouse. Mais le jeune homme est un passionné, fou des associations de saveurs, osant des accords terre et mer comme le filet de maigre grillé sur un lit d'haricots tarbais à la poitrine fumée et jus de coriandre. Ou encore les seiches sautées aux oreilles de cochon. Sans oublier son plat star : les tellines au foie gras. *« Il y a plusieurs façons de concevoir la cuisine. Il y a les cuisiniers techniciens, les rationnels comptables, les exécutifs et les passionnés. Dont je fais partie. Mais comme je me ressens aussi comme un artiste, car j'ai un besoin de création à assouvir. Un besoin de faire plaisir, aussi. Mais sans perdre mes convictions »*, dit-il. Voulant toujours mieux faire, sa carte a compté jusqu'à 40 plats ! Depuis 2012, le restaurant est installé dans l'ancien presbytère, avec étage et très agréable terrasse. Et une carte qui fait toujours saliver, mais plus rationnelle. Fasciné par Thierry Marx et Ferran Adria, il aime les expériences non pour le côté spectaculaire mais pour les saveurs. *« Je sais que certaines de mes recettes ne plairont pas à tous, mais elles seront percutantes pour certains et je préfère ainsi »*, assume le chef. Et c'est tant mieux.

La Cranquette
13, rue de la République. 11430 Gruissan.
Tél. 04 68 75 12 07 - cranquette.fr



JULIEN PRIVAT

LA CRANQUETTE - GRUISSAN

À la recherche de l'équilibre



LAURENT LEMAL

LA COOPÉRATIVE - BÉLESTA

Âgé de 37 ans, Laurent Lemal originaire du Nord, a fait ses classes chez Bruno Caironi (*La Bastide de Capelongue*), Michel Dussau (*Moissac*), Benoit Witz (*L'abbaye de Celle*) etc. Il est arrivé à Bélesta dans ce petit village, lors de l'ouverture de cette ancienne cave coopérative transformée en hôtel-restaurant de luxe en 2009 et a réussi en peu de temps à faire éclore sa cuisine. Depuis 2014, il est titulaire d'une étoile au guide Michelin. Une belle récompense, qui ne satisfait pas pour autant totalement ce perfectionniste. *« Quand j'ai eu cette étoile, je me suis dit que faire ? »*. C'est alors qu'il s'est inscrit au concours du Meilleur Ouvrier de France. Et s'il n'a pas eu le col tricolore, il est arrivé en finale. Au concours, Régis Marcon lui a conseillé de s'inscrire au Bocuse d'Or, le championnat du monde de la cuisine. Laurent a gagné la finale française, et s'entraine d'arrache-pied pour la finale mondiale en janvier prochain. Pour lui, la cuisine c'est : *« casser les codes, rentrer dans le lard, briser menu les idées reçues … Toujours être à la recherche du plus, du mieux. C'est une quête, et j'irais presque jusqu'à dire : une utopie qui ne cessera jamais. On est toujours à la recherche de l'équilibre »*. Laurent Lemal est tenant d'une cuisine ludique, pour faire découvrir, avec l'envie de se dépasser. Récemment il s'est ainsi amusé à trouver une technique pour réaliser des maquereaux affinés comme du jambon *« J'aime bien surprendre, prendre à contre-pied les gens, sans non plus les choquer »*.

La Coopérative
Menus de 39 à 52 €
Ouvert du mercredi au dimanche soir.
Domaine Riberach. 2, route de Caladroy.
66720 Bélesta
Tél. 04 68 50 56 56 - www.riberach.com

Des standards remis au goût du jour

Formé à l'école hôtelière de Toulouse, ce Lotois a suivi les cours de l'école Ferrandi à Paris avant de travailler au *Ritz*, pour enchainer sur le *Café de la Paix* près de l'opéra puis le restaurant de la *Tour d'Argent*. De belles maisons, où il a pu affiner sa technique. Voilà quatre ans qu'avec son épouse Ingrid, ils ont transformé au pied des Albères une ancienne maison de vigneron en restaurant doté de chambres d'hôtes. Au bout de 10 mois, *Côté Saisons* décrochait un Bib Gourmand. *« J'ai quitté les établissements étoilés pour travailler au plus près des producteurs »*, explique le chef, qui travaille avec plus d'une vingtaine de producteurs et compose selon les arrivages. *« J'ai un menu carte qui tourne selon la saisonnalité et c'est vraiment le produit qui en fait changer »*, explique celui qui n'aime rien tant que de cuisiner au goût du jour des choses de l'enfance : tête de veau, plats en sauce, poissons meunière, clafoutis sont ainsi revisités prestement. *« Pour la tête de veau en sauce ravigote, je le mets sous presse et je la cuis avec toute la garniture aromatique, puis elle est poêlée pour être croustillante »*, détaille-t-il. Un grand classique, au côté de son cochon confit au miel. Le chef travaille à l'ardoise pour les arrivages exceptionnels comme la truffe ou le cerf du Capcir, servi en sauce Grand Veneur. Vivement l'hiver !

Côté Saisons
Ardoise à 24 €. Menu à 32 €.
Ouvert tous les jours,
sauf mercredi et jeudi.
10, avenue de la Côte-Vermeille.
66740 Laroque-des-Albères.
Tél. 04 34 12 36 51.
www.cotesaisons.fr



NICOLAS VENTELON

CÔTÉ SAISONS - LAROQUE-DES-ALBÈRES

Cuisine fusion



Masashi Lijima

Le Cinquième Pêché - Collioure

Formé au lycée hôtelier français de Tokyo, Masashi Lijima a commencé à exercer son métier de cuisinier dans les plus grands établissements spécialisés dans la cuisine gastronomique française ou franco-japonaise de la capitale nippone. Un excellent moyen de parfaire sa passion et sa spécialité : la cuisine française. Quoi de plus naturel donc pour le jeune chef, que de tenter l'aventure de la gastronomie dans l'Hexagone ? Il quitte Tokyo en 2000 et fait son tour des restaurants gastronomiques : d'abord *Les Vignes* à Montpellier, puis *La Maison de la Lozère* toujours dans le Languedoc ainsi que *Le Jardin des sens*, puis la *Maison Bras* à Laguiole et *Le Grand Véfour* à Paris. Installé à Collioure, il ouvre voilà 10 ans *Le 5ème Péché* et y propose une cuisine fusion inspirée de deux mondes. Un savant mélange entre cuisine méditerranéenne et mets japonais, à l'instar de ce carpaccio de kaki avec navet et tranches de rouget mariné. Le chef privilégie les viandes issues d'élevages de la région, les légumes cultivés localement et les poissons de la Méditerranée des pêcheurs de Port-Vendres. *« Les produits frais, c'est l'essentiel et la base de ma cuisine, qui s'affirme par sa simplicité »*, explique le chef, qui propose une cuisine de l'instant en fonction du marché et travaille avec une cuisine ouverte pour suivre la mode… ancestrale des restaurants japonais où les cuisiniers travaillent au vu des clients.

Le 5ème pêché

Formule déjeuner à partir de 19 €.
Menus à 39 et 62 €.
Ouvert de mardi à samedi.
16, rue de la Fraternité. 66190 Collioure.
Tél. 04 68 98 09 76.
www.le-cinquieme-peche.com

Classique et créatif

Malgré ses succès médiatiques et gastronomiques "Petit Pierre" reste Petit Pierre ! De son vrai nom Pierre Augé le chef, vainqueur pour la troisième fois du trophée dans le Choc des champions sur la chaine M6, persiste dans son chemin. *« Ma cuisine est libre, mais je veux revenir à la cuisine de grand-mère qui sentait bon et où on ne jetait rien »*. Tout est dit ou presque. Le travail de Petit Pierre est tout à la fois posé sur des bases très classiques et dans le même temps extrêmement créatif, en particulier au niveau des mises en scène où le chef ne se refuse rien. Dans la même tenue que sa brigade, Pierre Augé ne fait pas la diva. Il s'active comme l'ensemble de son équipe, dans sa cuisine totalement ouverte sur le patio. Tout au plus accepte-t-il de vous parler de ses amis producteurs locaux bien sûr, qu'il aime mettre en avant ou évoquer son (superbe) livre de recettes qu'il vient de publier (voir p. 49). Mais ce qui lui tient le plus à cœur, c'est son engagement auprès de l'association "Hevea" qui intervient pour la protection de l'enfance et du handicap. Un chef hors norme, à l'allure et au discours tout à fait normaux, amoureux de sa ville et de sa région et qui préfère se concentrer sur la sincérité de sa cuisine plutôt que de se lancer dans la course aux étoiles.

La Maison de Petit Pierre

Menus 15 et 23 € à midi,
40 et 70 € le soir.
Fermé dimanche, lundi soir,
mardi soir et mercredi soir.
22, avenue Pierre-Verdier. 34500 Béziers.
Tél. 04 67 30 91 85.
www.lamaisondepetitpierre.fr



Pierre Augé

La Maison de Petit Pierre - Béziers

La précision au service de l'inventivité



Franck Radiu

O Fagots - Valras-Plage

Franck Radiu a commencé sa carrière dans la restauration par la pâtisserie. Une discipline exigeante et précise, voire pointilleuse. Ce n'est pas pour déplaire au jeune chef de 35 ans. Avant d'ouvrir son établissement à Valras-Plage avec son épouse Caroline, il a notamment travaillé au restaurant *Les Arvernes* dans la même station balnéaire. Mais ses classes, il les a faites à Paris au *Bristol*, auprès d'Eric Fréchon. L'un de ses mentors, avec Jacques Augé. Le père de Pierre Augé, fameux multiple vainqueur de *Top Chef* et du *Choc des Champions* avec qui il a travaillé et dont il est très proche. Franck, lui, a atteint cette année les demi-finales de l'émission de M6. *« Mon équipe est super,* explique le chef de 35 ans. *Je n'aime pas gueuler. Nous parlons, je leur demande leur avis pour changer les cartes. Ils me le rendent bien : ils font du super boulot et j'ai peu de turn-over. On cuisine avec le cœur et cette passion se ressent, elle se transmet »*. De sa cuisine ouverte, le chef peut voir le degré de satisfaction des clients devenus souvent amis, comme les producteurs. Car pour lui *« ce qui est beau dans ce métier c'est la rencontre. Le vigneron choisi est un ami. Mon brasseur aussi. Et puis nous vivons dans une région où on a tout, tant au niveau des légumes que des poissons »*. Son point fort : la pâtisserie notamment. Et l'inventivité *« la cuisine c'est comme un couple, il faut toujours essayer quelque chose de nouveau»* avait-il déclaré à *Midi Libre*.

O Fagots

Fermé dimanche soir et lundi.
Plat du jour 12 €.
89, boulevard de la République.
34350 Valras-Plage. Tél. 04 67 77 36 29.

Une cuisine de l'essentiel

Richard Juste fait partie de ceux qui ont transformé à Montpellier un quartier de bouffe standard en "kitchen belt" de la ville. Voilà cinq ans qu'il est installé dans le quartier Saint-Roch. Montpelliérain d'origine, ce quadragénaire a fait ses études à Nîmes puis a travaillé au *Chandelier*, à la *Réserve Rimbaud* et pendant 17 ans comme chef de cuisine chez *Alexandre* à La Grande-Motte. Avec sa salle capsule et sa petite terrasse, il ravit une trentaine de clients, touristes étrangers attirés par sa note sur les sites internet, et fidèles. Partisan de l'épure, il propose une cuisine allant à l'essentiel. *« De toutes les façons je n'ai ni le temps ni la place pour le matériel ! »* confie-t-il dans sa cuisine minuscule. Son truc, ce sont les poissons ; *« c'est plus intéressant que la viande, qui est devenue facile à travailler avec les fours basse température. Moi je reste sur un four classique pour travailler le turbot, la bonite, le maquereau ou la saupe »*. En évitant les poissons d'élevage. Mais le chef, qui fait les courses tous les matins, aime aussi les mélanges terre/mer comme les crevettes avec des ris de veau, le poulpe avec de la poitrine de cochon…
Le chef propose une carte limitée (3 entrées, 3 plats, 3 desserts) mais renouvelle sa carte tous les mois. *« Je vais à l'essentiel »*, dit-il. Ça suffit pour être comblé.

Idée Saveurs

Ouvert le soir du mardi au samedi, vendredi et samedi midi.
Formule à 27 €. Entrée-plat : 30 €, entrée-plat-dessert : 37 €, menu découverte à 44 €.
5, rue du Four-des-Flammes.
34000 Montpellier.
Tél. 04 67 29 88 62.



Richard Juste

Idée Saveurs - Montpellier

Rougets de Méditerranée, pommes de terre, guacamole et épinards



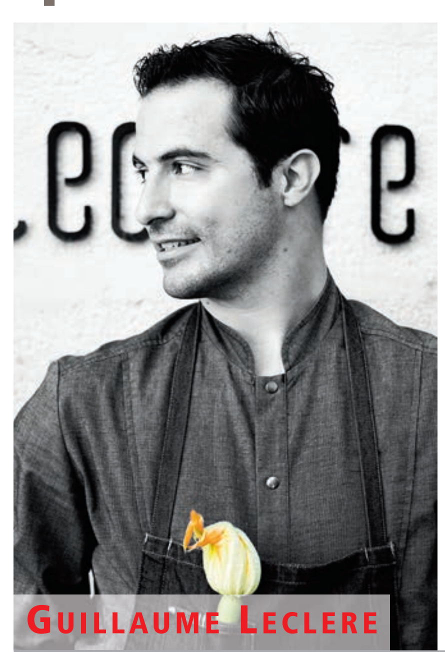
Pour 4 personnes

8 rougets de Méditerranée
4 grosses pommes de terre
2 avocats bien mûrs
1 botte d'épinard frais
1 bouteille de bonne huile d'olive
2 gousses d'ail
Jus d'un citron

Peler et détailler à l'aide d'un emporte-pièce des petits cylindres de pommes de terre, les mettre dans un plat profond et les recouvrir d'huile d'olive à hauteur avec les gousses d'ail. Cuire 1 heure à 100°C. Réserver. Éplucher les avocats et réaliser un guacamole au blinder, mixer les avocats avec l'huile d'olive, le jus d'un citron, sel et poivre afin d'obtenir une fine purée.
Débarrasser dans une pipette. Écailler et lever les filets de rouget. Laver à grandes eaux les feuilles d'épinards et les faire sauter avec une noix de beurre. Griller les rougets et procéder au dressage. Garnir les pommes de terre de guacamole, ajouter les filets de rouget grillés, les épinards et arroser le tout d'un filet de bonne huile d'olive.

Recette de Franck Radiu,
***restaurant O Fagots* à Valras-Plage**

N'apporter au produit que ce dont il a besoin



GUILLAUME LECLERE

LECLERE - MONTPELLIER

Grand lecteur de livres de cuisine et admirateur des concepts développés à Paris par David Toutain, Inaki Aizpitarte ou encore Bertrand Grébaud, Guillaume Leclere avait envie de se mettre à son compte à Montpellier. *« Ça fait plusieurs années que je regardais ce qu'il se faisait. J'avais des trucs dans la tête et j'ai mis un an à trouver un local »*, explique ce natif de Reims tombé amoureux de la région lors de son apprentissage. Son dernier poste avant d'ouvrir son restaurant éponyme en avril 2015, c'était second de cuisine chez Anne Majourel à Sète. Avant cela, il avait passé trois ans au *Pastis*. Chez l'une il a appris les produits de la mer, chez l'autre la bistronomie. Mais la précision et la rigueur, c'est chez Marc Veyrat qu'il en a eu conscience. *« Je n'ai pas fait le service militaire, mais j'ai fait 3 ans et demi chez Vayrat ! »* dit-il en riant. Il lui en reste une cuisine assez végétale, sans superflu. *« Nous travaillons des produits simples, mais si on fait une purée de courgettes, il faut qu'elle ait du goût. Donc on ne prend que des légumes extra-frais, des poissons sauvages, de la viande de l'Aveyron etc. On essaye d'aller chercher au fonds du produit ce qu'il a de meilleur. Par exemple on fait un agneau aux anchois car l'agneau a besoin de sel et l'anchois trouve sa place »*, explique le chef de 32 ans. Idem pour les escargots au chorizo. La carte change toutes les semaines, avec deux propositions par plat.

Leclere

Menus à 26 et 35 €.
Ouvert à midi de jeudi à samedi,
le soir de mardi à jeudi.
41, rue de la Valfère. 34000 Montpellier
Tél. 04 67 56 90 23.
www.restaurantleclere.com

Epurer les saveurs

Ils se sont connus aux Matelles, dans un restaurant où ils ont tous trois travaillé. Cyril le Toulousain, passé par l'*Amphytrion* chez Delpech et Arthur le Montpelliérain ont monté le projet de fabriquer des jus de viande artisanaux pour les épiceries fines : les "Artisans cuisiniers". Projet devenu "Anga" le nom du restaurant qu'ils ont ouvert à Montpellier en septembre 2015 avec Pierre, vite arrivé en renfort. Et un concept : utiliser un four vapeur ("Anga" en suédois) haute pression qui fonctionne comme une cocotte-minute. Fan de Pascal Barbot et de la cuisine asiatique, Cyril Garcia aime utiliser des produits injustement méconnus : *« j'aime bien travailler les sardines, les anchois, le poulpe ou le muge. Leur prix est raisonnable et on peut faire de belles choses, du moment qu'on choisit la qualité. On essaye d'épurer ; on garde au maximum le produit tout en jouant sur les saveurs. Il y a une épice ou une herbe principale, pas plus. Pour une blanquette, on avait retravaillé la crème avec du yuzu »*, explique-t-il. Dans ce petit restaurant de 24 couverts (plus 12 en terrasse), le trio prend plaisir à varier les propositions : la carte (2 choix par plat) change toutes les semaines. On passe ainsi du poulpe au risotto et chorizo à la bonite sur écrasé de pommes de terre à l'huile. *« Nous n'avons jamais fait deux fois la même chose »*, affirme Arthur. Une cuisine d'inspiration, qui rencontre un vif succès.

Anga

Formule déjeuner à 21 €, diner à 29 €.
Plats à la carte. Tous les jours du mercredi midi au samedi soir.
19, rue du Palais-des-Guilhem.
34000 Montpellier
Tél. 04 67 60 61 65 - www.anga.fr

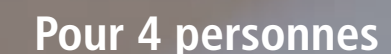


CYRIL GARCIA
ARTHUR LAHMY

ANGA - MONTPELLIER

Sardines de Méditerranée marinées, gelée de melon, siphon de parmesan, chapelure de menthe

Recette de Guillaume Leclere,
***Restaurant Leclere* à Montpellier**



Pour 4 personnes

- 1 gros melon, pour environ 400 g de pulpe
- 3 g d'agar-agar en poudre
- 20 cl de crème liquide entière
- 20 cl de lait écrémé
- 3 feuilles de gélatine
- 100 g de parmesan en bloc, coupé grossièrement
- 1 bouquet de menthe, à effeuiller.
- 1 boule de pain de campagne
- 800 g de sardines fraîches
- 30 cl d'huile d'olive vierge
- 30 cl de vinaigre de riz

Poudre de menthe
Faire sécher au four à 100°C pendant 60 minutes 200 g de pain de campagne. Refroidir, puis mixer au robot avec 50 g de feuilles de menthe et une pincée de fleur de sel.

Siphon parmesan
Mettre la gélatine à tremper dans l'eau froide pendant 5 minutes.
Faire monter en température, sans bouillir, le lait, la crème et le parmesan. Une fois le parmesan dissous, ajouter la gélatine, mixer et passer au chinois. Rectifier sel et poivre. Verser dans le siphon à chantilly avec deux cartouches. Réserver au froid 2 h.

Gelée de melon
Peler et vider le melon, mixer. Faire bouillir 2 minutes une petite partie avec l'agar-agar, verser par dessus la deuxième partie froide, en remuant vivement. Réserver au frigo 30 min, puis une fois pris, mixer à nouveau pour obtenir une gelée homogène.

Sardines marinées
Rincer les sardines sous l'eau froide pour enlever les écailles, lever les filets. Préparer dans une calotte le mélange huile d'olive, vinaigre de riz, sel et poivre. Passer les filets dans cette marinade environ 1 minute. Égoutter, puis les réserver sur une plaque au frigo.

Poser minute les filets sur le côté chair, Dresser les billes de gelée de melon à l'aide d'une pipette, et les pointes de siphon parmesan. Saupoudrer de chapelure de menthe.



Filet de bonite, émulsion jus de moules/ safran, légumes croquants, vinaigrette yuzu

Recette de Cyril Garcia et Arthur Lamy, *restaurant Anga* à Montpellier

Pour 4 personnes

2 carottes - 2 branches de céleri
20 champignons de Paris - 3 cébettes
500 g de moules - Vin blanc - 2 échalotes
2 g de safran - 5 cl de lait entier
1 botte de persil - 1 bonite de 2 kg
Huile d'olive - Jus de yuzu
Sel et Poivre

Pour réaliser la brunoise avec les carottes et le céleri, les cuire séparément à la vapeur en les laissant croquant. Réserver.

Pour réaliser la brunoise de champignons, les sauter à la poêle puis réserver.

Ciseler le persil. Réaliser une vinaigrette avec l'huile d'olive et le jus de yuzu. Cuire les moules marinières. Réserver le jus de cuisson. Y ajouter le lait et le safran, puis mixer et chauffer.

Détailler la bonite en filets pour 4 personnes.

Pour le dressage, réunir les légumes et les champignons. Tiédir rapidement à la sauteuse. Ajouter le persil et assaisonner avec la vinaigrette au yuzu. Les dresser en emporte-pièce.

Positionner dans les assiettes la bonite et décorer avec quelques moules. Pour finir, émulsionner le jus de moule safrané et le déposer sur la bonite.

Une cuisine axée sur la fraîcheur



DAMIEN SANCHEZ
LE SKAB - NÎMES

Associé depuis deux ans au *SKAB*, un restaurant qui a misé sur le futur musée de la romanité en construction près des arènes, Damien Sanchez est originaire de Nîmes. « *Depuis mon arrivée en cuisine, la fréquentation a augmenté de 40 %* » précise le chef en préambule. « *J'ai toujours voulu faire ce métier. J'ai travaillé dans quelques restaurants étoilés en France avant de revenir ici* », explique celui qui fut second de Jérôme Nutile. « *Ma cuisine axée sur la fraîcheur, la spontanéité et la technique est basée sur les produits locaux comme le toro de Camargue, les rougets de Méditerranée, les escargots de Montaren, les abricots d'Uzès. J'aime beaucoup l'automne avec les cèpes des Cévennes, les marrons, le potimarron. Et puis en saison, je prépare avec plaisir les saint-jacques. Ma blanquette de volaille revisitée plait beaucoup à midi. Je prépare un fond blanc réduit à la crème avec du vinaigre de Xérès, des légumes al dente. Le blanc est cuit à basse température. La cuisse légèrement confite est un peu rôtie à la dernière minute. C'est le même esprit que le poisson cuit vapeur. Là il faut une juste cuisson pour qu'il reste nacré. En fait il faut respecter le produit et l'authenticité, les cuissons sont donc plus courtes* ». Un jeune chef à suivre.

Le Skab

Menus midi semaine de 31 à 41€,
puis 59 et 80 €.
Fermé dimanche et lundi.
7, rue de la République.
30000 Nîmes.
Tél. 04 66 21 94 30.
www.restaurant-skab.fr

Relooking en famille

Alexandre Cellot a racheté à ses parents *Le Renaissance*. Il est en salle. Il a embauché sa sœur Nathalie Deros, qui était déjà chef, pour diriger la cuisine. Après des travaux pour relooker intégralement le restaurant ainsi que du renouveau en cuisine, l'affaire familiale devient *Le R*. C'est Alexandre le patron, mais il laisse Nathalie gérer et créer la carte. Elle complète : « *Il apporte ses idées et ce vers quoi il a envie d'orienter le restaurant* ». Il ajoute : « *Elle cuisine très très bien. C'est une cuisine au large panel, qui va des plats de grand-mère à une cuisine contemporaine, avec des mets d'antan et des produits tendance : pot-au-feu, tête de veau, rognons aux champignons ou tajine et couscous, des joues de porcs ou de bœufs. Et pour les produits plus modernes, elle travaille le Pata Negra, le carré de cochon de Battalé et surtout des burgers maison* ». Nathalie prend le relai. « *Nos plats changent régulièrement. Le pain est préparé par un boulanger d'Uzès, la sauce tartare et barbecue est maison avec toujours la viande black Angus* ». Les autres produits pour les burgers comme pour l'ensemble de la carte, proviennent de la région et même du marché sur la place aux Herbes, dont ils occupent un angle. La révolution culinaire, pour eux, ce sont les changements réguliers.

Le R

Pour le déjeuner entrées à 6,90 €,
plats du jour entre 12,90 et 15,90 €.
Ouvert en hiver du mardi au dimanche
et le soir le vendredi et samedi.
6, place aux Herbes. 30700 Uzès.
Tél. 04 66 03 11 82.
www.restaurant-le-r.fr



ALEXANDRE CELLOT ET NATHALIE DEROS
LE R - UZÈS

La créativité au service des légumes



NICOLAS DEROCHE

Même s'il est originaire de la Loire et seulement salarié, Nicolas Deroche a bien l'intention de rester dans la région. D'ailleurs, ses préférences le prouvent. *« J'aime travailler les plats en sauce comme la gardiane et la queue. C'est un peu compliqué à mettre en scène seul, donc je l'associe avec une pièce plus noble : du filet de toro de Camargue avec la queue du toro confite et croustillante »*, explique le jeune chef trentenaire, qui travaille exclusivement des produits du jour. De ses années dans les restaurants gastronomiques (*Pierre Orsi, Le Vivier*), il garde le goût de la touche personnelle. Ses compositions autour de tomates de variétés différentes, sont accompagnées de glace à la mozzarella continuellement améliorée. *« Cette année, je la passe deux fois en turbine pour qu'elle soit plus mousseuse »*. Car le chef aime les légumes. Il lui est même difficile de choisir. *« Je suis content de voir les premiers légumes de printemps mais je préfère ceux de l'hiver. Ils sont plus riches. Ils permettent plus de créativité, plus de possibilités de travailler dessus. On peut les poêler, les blanchir, les glacer, les gratiner. Cela ouvre plus d'inspiration. Par exemple, j'aime associer avec des escargots et de la queue de bœuf du potimarron décliné en plusieurs cuissons : velouté, confit, craquant. En été on a plus envie de salades »*. Partisan de l'épure, le chef dresse ses assiettes sans grande mise en scène mais avec parfois des velléités géométriques.

L'Artémise Menu midi à 35 €, puis menus à 55 et 70 €.
Fermé lundi midi, mardi et mercredi midi.
chemin de la Fontaine-aux-Bœufs. 30700 Uzès.
Tél. 04 66 63 94 14 - lartemise.com

L'ARTÉMISE - UZÈS









Les étaliers

- **Cuisine de l'épicerie**
- **Chantal Cathala Fruits et légumes**
- **Maison Julier et fils boulangerie**
- **Boucherie charcuterie Dauzats**
- **Cave**
- **Le coq en pâte**
- **Fromagerie des halles**
- **La ferme de Las Cases**
- **Poissonnerie Sabine**
- **Moisson de fleurs**
- **Halles gourmandes**
- **Le Jardin des halles**
- **Boucherie José Martin**



Halles de Castres
un monument vertigineux

Un peu écrasés par l'édifice qui les héberge, les commerçants des halles de Castres cultivent désormais l'art des produits tarnais de qualité, même si certains recherchent les raretés venues d'ailleurs. L'ensemble invite à la dégustation dans un environnement aux dimensions saisissantes.

Texte : Dominique Malvy – Photos : Aurélio Rodriguez

Signe de la richesse ancienne de la ville de Castres, les berges de l'Agout offrent un rivage à l'allure vénitienne. Les bâtisses de base médiévale sagement serrées les unes contre les autres disposent d'ouvertures en ogive et toujours de leurs encorbellements de bois et leurs balcons. Ces maisons d'artisans tanneurs, teinturiers, parcheminiers, papetiers et tisserands étaient autrefois le poumon économique de la région.

A seulement quelques rues de ces berges remarquables, les halles de Castres affichent avec insolence les richesses tarnaises actuelles. Au beau milieu d'une place dégagée, siège du marché de plein vent le mardi, vendredi et samedi matin, les halles de Castres, modèle Baltard, imposent leur majesté. Cette impressionnante cathédrale de verre et d'acier est particulièrement visible depuis le *Resto des halles*. De là, le bâtiment ressemble à une scène de théâtre des plus animées, en particulier le samedi et le dimanche matin.

A l'intérieur, les verrières soutenues par des colonnes baroques lie de vin sont surmontées d'épis de blé, pour rappeler l'abondance des produits de la terre. Ce dôme central surélevé au-dessus du bâti inonde les halles de lumière naturelle.

L'immensité de la structure est un peu masquée par les loges, le plus souvent équipées de faux plafonds. C'est là que du mardi au dimanche – y compris le vendredi et le samedi après-midi depuis quelques mois – les commerçants s'emploient à valoriser au mieux les produits locaux. C'est même une volonté affichée d'emblée pour bon nombre d'entre eux tel Claude Watzky qui a créé *La Cuisine de l'épicerie* d'où s'échappent dès 6 h 30 de douces odeurs d'ail et oignon rissolés. Juste en face, comme en réponse, Jean-Marc Lecorney rivalise de saveurs et de fumets dégagés par sa rôtisserie.

Une vocation alimentaire depuis 1982

Un homme en bermuda semble profiter des vacances pour faire ses emplettes tôt le matin. Il choisit la maison Dauzats. Robert, le père de Christian, crée en 1959 cette boucherie, charcuterie, plats cuisinés. Dès l'ouverture des halles le 2 novembre 1982, la Maison Dauzats prend possession de stands pour étoffer son développement commercial. A ce jour, Christian se déclare le plus ancien commerçant des halles. Jusqu'alors, les halles servaient à tout autre



Jean-Marc Lecorney, comme un coq en pâte

Depuis trois ans, Jean-Marc Lecorney trouve son bonheur dans les halles après un accident du travail au cours de sa première vie professionnelle en tant que boucher. Dans les halles, sa découpe concerne des pièces beaucoup plus petites : poulets, lapins, pintades, pigeons, coquelets. *« Le travail était très physique, ici c'est moins douloureux. Mais je suis resté un peu dans le métier. Je fais mes achats dans un abattoir qui ramasse dans les fermes avicoles du Tarn. Ce sont des volailles haut de gamme comme le poulet jaune fermier Label Rouge élevé en plein air, ou le pigeon IGP. Mais je suis spécialiste de la brochette. Je prépare moi-même sur place devant les clients les marinades de bœuf, de poulets, de dindes ou de canards »*. En fin de semaine la rôtisserie attire comme un aimant. *« Je peux tout cuire suivant les demandes : poulets, canettes, coquelets, lapins ou brochettes sur commande ».*

Éric Semenadisse, le spécialiste du chocolat

L'étal *Halles Gourmandes* d'Eric Semenadisse semble toujours en cours de livraison ou en cours d'installation. Il est vrai qu'il a posé ses cartons de chocolats et autres produits fins depuis seulement quelques mois. Très exactement le 4 avril. Mais il ne s'est pas pour autant improvisé dans la confiserie. *« J'étais déjà dans le commerce et j'ai créé cette marque de chocolat depuis quelques années. C'est une fabrication française dans une petite structure du nord, mais en partenariat avec Tarn Cœur d'Occitanie »,* déclare l'homme avec fierté. Sagement posées sur sa banque, les tablettes de chocolat sont emballées dans de modestes boites en carton brut puis dans du papier cellophane. A la dégustation, le nouveau 90% de chocolat noir se révèle surprenant : pas d'amertume, beaucoup de fondant et des saveurs douces sans être écœurantes. Sa gamme compte aussi du noir 70%, lait, blanc et orange, tous pur beurre cacao. Elle se complète de croquants toulousains, macarons, meringuettes, soufflés aux amandes, miel du Tarn, jus de pommes, pétillant de pommes. Et des truffes noires du Périgord en conserve, hors saison.



chose : halles aux grains ou aux bestiaux, voire halles de sport ou pour le spectacle de l'élection de Miss France. La Maison Dauzats occupe trois loges et propose des produits traditionnels de boucherie issus de la région et une collection de charcuteries et plats préparés assez large : boudins, ballotins aux olives, melsat bien sûr (à base de porc, de pain et d'œuf, c'est l'une des spécialités du Tarn), pâtés de tête, rillettes d'oie, poulets fermiers, cailles prêtes à cuire, foies gras, andouilles, paupiettes de veau, escargots à la paysanne, langues de veau sauce aux cèpes, poulet basquaise, navarin d'agneau. De quoi hésiter avant de faire un choix.

Une dame équipée d'un sachet réutilisable commence par faire le tour des halles avant de s'arrêter à *La ferme de Las Cases*, autre charcuterie des lieux pour acheter, comme de nombreux clients, une barquette de jambon sec sous vide, *« la fierté de la maison »*, indique Laetitia Lefrancq. Elle est incollable sur les produits et même les cochons de la ferme de Las Cases, une entreprise familiale. *« Le jambon sec est affiné un an et peu salé parce que le salage se fait à la main et à froid, donc le sel pénètre moins. Tous nos produits sont faits maison. La bougnette est une spécialité locale de la Montagne Noire. C'est une crépine avec de la poitrine de porc, des œufs et de la mie de pain. C'est une variante du melsat qui, lui, est fabriqué en plaine. Donc on en vend beaucoup plus ici qu'à la ferme »*. Joëlle, fidèle cliente, a choisi deux tranches de rôti, deux autres du fameux jambon sec et du Melsat. Elle découvre qu'il peut être cuit. « *Je l'ai toujours mangé tel quel. Je n'ai jamais cherché à le cuisiner* ». « *Vous pouvez aussi le toaster* », complète Laetitia. Concernant les filets tranches, c'est un peu comme le bacon : ce sont des tranches prises dans le filet rôti salé. Laetitia le recommande pour les raclettes.

Lorsque les clients se raréfient, Laetitia et Sabine commentent à tout va, comme seules les filles savent le faire. Installées face-à-face, les deux jeunes femmes servent souvent les mêmes clients qui passent allègrement de la terre à la mer, enfin très exactement à l'océan, puisque tels sont les choix de Sabine Didier ; même si le thon vient, lui, de Méditerranée. « *Les gens ici sont amateurs d'océan. Je ne travaille que le poisson sauvage. Je suis livrée tous les jours en petites quantités* ». Plus grassouillettes que celles de Méditerranée, les sardines arrivent donc de l'océan. Son étal compte quelques produits traiteurs comme les tielles de Sète.



Claude Watzky, l'apologie du service en vrac

Après une longue carrière dans le commerce international des arts de la table, Claude Watzky, sourire permanent fiché aux lèvres, a voulu réaliser son rêve. *« J'en avais un peu marre de la grande distribution. C'est une reconversion tardive dans des halles. Depuis que je suis arrivé, elles sont en plein développement »*. Son commerce y contribue probablement. *« C'est une épicerie avec une partie achat-revente de tous les produits d'une ancienne épicerie : thés, cafés, olives et accompagnements pour l'apéritif, fruits secs et confits autant que c'est possible en vrac. C'est plus écologique. Et dans un coin nous avons une cuisine pour approvisionner l'épicerie »*. Un peu spécialiste des pâtes fabriquées sur place, ce qui parfume copieusement les halles, Claude et son équipe proposent des spécialités italiennes bien sûr mais aussi castraises, des salades, des soupes en saison. *« Les fruits et légumes sont achetés chez les primeurs des halles pour être sûr de la qualité et de la fraîcheur, la viande à Revel. Contrairement à ce que j'avais imaginé, nous avons une clientèle jeune qui doit faire aussi des achats par internet mais qui cherche des produits de qualité avec une ambiance conviviale »*. Une affaire à suivre.



Boucherie José Martin, viande tarnaise uniquement

José Martin règne en maître au milieu de ses aiguillettes, confits de canard, melsats, boudins noirs, poulets fermiers, rillettes d'oies, saucissons, jambons, aligot de l'Aubrac, araignées ou coustelous de porc. Mais il propose aussi quelques plats cuisinés comme de la salade de museau, des pommes paillasse, des calamars à l'américaine, de la brandade de morue. Cependant, ce qui fait son succès, ce sont ses brochettes et ses saucisses fraîches de jambon. *« Je prépare aussi des brochettes de légumes pour accompagner mes brochettes de viandes tarnaises uniquement. Mais les gens viennent surtout pour mes saucisses fraîches à base de jambon. Elles sont moins grasses, il faut moins les faire cuire que les saucisses classiques sinon elles sèchent »*. Une couple en atteste : *« Nous vous avons pris un bout de saucisse excellent la semaine dernière et nous voulons en commander pour cette fin de semaine »*. Dont acte.

Chantal et Patrick Cathala, reconversion réussie

Avec son mari Patrick, Chantal dirige cet étal de fruits et légumes avec gourmandise, compétence et sourire voire empathie à l'égard des clientes parfois un peu trop chargées. En treize ans de présence, le couple très exigeant parvient même à faire évoluer un peu les choses en interne comme l'ouverture les après-midi le vendredi et le samedi. Pour leurs produits, même scénario décliné par Chantal : *« Nous avons des grossistes mais aussi des petits producteurs locaux. La salade, l'ail, les courgettes, les oignons, les cébettes sont du Tarn. En hiver, nous avons aussi les poireaux, les choux verts, les navets du département. Nous prenons un peu de bio ou de l'agriculture raisonnée comme notre producteur de pommes de l'Aude. Et pour être sûrs de la qualité, nous faisons nos achats l'après-midi "au cul du camion", dès qu'il arrive, en testant tous les produits »*. Dans un sourire amusé, Patrick complète : *« je goûte même les petits pois crus. S'ils sont sucrés crus, ils seront extras »*. Le couple ne tarit pas d'éloges sur les produits locaux comme l'oignon doux de Toulouges, l'ail frais de Lautrec, les salades de Fréjeville *« qui peuvent venir à vélo »* s'amuse Patrick. Leur étal compte des abricots du Roussillon, des tomates tarnaises mises en scène telle une nature morte très suggestive, et des pêches plates de plus en plus demandées. De son côté, Patrick ouvre début septembre juste en face une épicerie centrée sur les produits locaux si possible. Un complément de fruits et légumes frais de son épouse.



Choix judicieux de vins avec des priorités au sud-ouest

Patrick et Isabelle choisissent des dos de cabillauds qu'ils feront revenir à la poêle par manque d'équipement sur leur lieu de villégiature. Ils partent ensuite chercher du pain à la boulangerie Julier, tenue depuis sept ans dans les halles par Françoise Julié. Quelques noms amusants trainent sur les clayettes : "Tordu", "Scié" ou encore "Albinque au germe de blé", pains spéciaux au blé, sésame, seigle, pain de meule à la mie très serrée. « *Il se conserve plusieurs jours comme autrefois. Les fins de semaine, nous avons beaucoup de tartes salées et de gâteaux sucrés : petites fougasses nature, aux lardons, lardons oignons, miel noisettes, figues, ou encore des meringues maison, des gaufrettes, des cookies* ». Les étaliers viennent dès 10 heures du matin se servir en gâteries diverses. Plus tard dans la matinée, c'est l'étal de la cave qui commence à se remplir. Malgré sa superficie assez importante, il peut vite être saturé tant les propositions sont variées. Mais ce sont surtout des hommes qui y flânent pendant que les dames attendent patiemment pour les emplettes plus solides. Le choix est judicieux avec des priorités locales ou plutôt du sud-ouest autour de vignerons récoltants, même si les domaines du gaillacois sont bien représentés ainsi qu'un peu de bio. Une sélection à laquelle il faut ajouter une gamme de spiritueux, whisky, rhum et gin. Odette passe sans même jeter un regard avant d'aller se poster en attente devant la boucherie de José Martin. Elle revendique ses choix : « *Je viens tous les jours pour chercher ma viande. Aujourd'hui, j'ai pris une tranche de filet à griller pour ma petite-fille. Je fais mes courses aux halles depuis 23 ans, toujours à pied. Les commerçants sont bons* », détaille-t-elle.

Bientôt midi, les retardataires arrivent célibataires ou en famille pour les achats du déjeuner. Ils prennent quelques minutes pour s'offrir des fleurs, mises en bouquets inlassablement depuis le matin à *La Moisson de fleurs,* puis s'arrêtent pour quelques fruits et légumes du *Jardin des halles.* Les allées se vident. La *Cuisine de l'épicerie* se remplit comme le *Bistrot des halles*. Depuis ce dernier, la remise en ordre des halles ressemble à un ballet savamment orchestré.•

Halles de Castres place de l'Albinque
Ouverture mardi, mercredi, jeudi,
dimanche de 7 h à 13 h,
vendredi et samedi de 7 h à 19 h.



Sandrine et Patrick Pigeolet, la passion des fromages rares

Un peu renfrogné ce matin-là suite à des livraisons chaotiques, Patrick Pigeolet se déride dès qu'il s'agit de parler fromages. Il peut même devenir intarissable, couvé par le sourire amusé de son épouse Sandrine. Au-delà d'une collection indécente de Cantal, Comté, Salers, le couple collectionne les fromages rares que Patrick raconte avec enthousiasme. « *Le Chablaisien est une pâte pressée avec du caractère. C'est un fromage rare, d'origine suisse et pourtant pas cher. Notre Salers tradition est fait dans une gerle en bois. C'est ce qui lui transmet cette saveur. Il n'est pas fabriqué avec des mélanges de laits. La Retorta vient d'Estremadura. Ce fromage de brebis est préparé avec de la présure végétale de chardons comme autrefois. Son goût est très particulier comme la façon de le consommer. Il faut le sortir du frais dix heures avant et le déguster à la cuillère. Il est corsé un peu comme l'époisse. Nous avons aussi de la mozzarella au lait cru, ce qui est super rare. Nous sommes livrés le jeudi matin et le jeudi à midi nous n'en avons plus. Les amateurs l'attendent* ». Sandrine et Patrick Pigeolet ont d'abord géré un restaurant de midi avant de se reconvertir. Leur succès les empêchait de savourer le plaisir de discuter avec leurs clients. Et puis, en plus de l'épicerie fine de la maman de Sandrine où elle proposait aussi des fromages, il faut ajouter la passion de Patrick pour les spécialités laitières. Ce qui ne les a pas empêchés d'en passer par une formation avant de se reconvertir, professionnalisme oblige.





GLOU-GLOU

Les foires aux vins sont devenues un moment fort des ventes de vin au mois de septembre. Mais avec l'arrivée de nouveaux acteurs sur internet et le développement des cavistes, ces foires ont-elles encore de l'intérêt ? Eléments de réponse.



Texte : Didier Thomas-Radux
Photos : Aurélio Rodriguez, Richard de Hullessen

Les foires aux vins ont-elles encore un sens ?

Le vin a toujours fait l'objet de commerce, lors des grandes foires du Moyen Age comme celle de Beaucaire ou de Provins. La première grande foire aux vins date de 1927, avec la création de la foire de Colmar, devenue un moment incontournable de la préfecture du Haut-Rhin. D'autres manifestations ont débuté de la sorte, à l'instar de la foire exposition de Montpellier, créée en 1948 en tant que foire aux vins. Les foires modernes ont elles été inventées en 1973, par le groupe de grande distribution Leclerc. Edouard Leclerc avait en effet réussi à court-circuiter les réseaux de distribution des négociants, en mettant en vente des bordeaux à prix attractifs. Le succès fut immédiat.

20 % des ventes annuelles de vins

Aujourd'hui, les foires aux vins qui se tiennent toutes entre septembre et début octobre, représentent 20 % des ventes de vin de la grande distribution. Chez Leclerc, cela a généré en 2015 un chiffre d'affaires de 92 millions d'euros tandis que chez Carrefour, plus de 1 500 vins sont proposés. Une enquête de Lligo et Clear Channel* affirme que 25 % des consommateurs comptent sur cet événement commercial pour s'approvisionner en vins et spiritueux. Pourtant aujourd'hui de nombreux sites spécialisés comme Wineandco, Le Petit Ballon, Lavinia se sont développés, même le célèbre site de ventes de vêtements "vente-privée.com" propose cette année une foire aux vins. Mais internet représentant encore moins de 10 % du marché du vin, la grande distribution a encore de beaux jours devant elle sur ce créneau.

> « Croire qu'un Saint-Emilion Grand cru déniché à 9,99 € puisse être bon est une illusion »

« *Ne soyez pas étonnés de trouver pour chaque enseigne peu de vins dignes d'intérêt. En grande distribution, vous n'achetez pas un produit, vous achetez avant tout un prix ! Celui-ci est souvent assez juste, et en rapport avec sa qualité. Croire qu'un Saint-Emilion Grand cru déniché à 9,99 € puisse être bon est une illusion* », avertit sur son site internet le sommelier Emmanuel Delmas. Car c'est bien là la limite du genre : la grande distribution propose beaucoup de bouteilles, mais à bien y regarder il s'agit en grande majorité de vins de négociants, avec une sur-représentation des bordeaux. En gros, il n'y a pas vraiment de bonnes affaires à faire à ce moment-là. D'autres boutiques spécialisées dans le déstockage et même des sites internet spécialisés sont bien plus efficaces sur ce point, tout au long de l'année. Caviste dans le quartier des Beaux-Arts à Montpellier, Philippe Allègre a arrêté de proposer des mini-foires aux vins dans sa cave "La Courte échelle". « *Le fonctionnement des foire aux vins en grande distribution, on le connaît : ils mettent en avant quelques grands vins, dont en fait ils n'ont que très peu de bouteilles. Mais cela leur sert de produit d'appel. Après aujourd'hui, du fait des différents réseaux d'approvisionnement du vin, les grandes surfaces ont perdu de leur intérêt sur ce thème. La multiplication des cavistes en zone urbaine permet un approvisionnement en vins de qualité et varié, et à bon prix* », estime-t-il.

Des réseaux souvent parallèles

Même son de cloche chez Frédéric Jeanjean, caviste historique de "La Cave des Arceaux" à Montpellier, également à la tête des "Gens du vin" depuis quelques mois dans le centre-ville. « *Quand j'ai ouvert aux Arceaux, on était quatre ou cinq à Montpellier. Aujourd'hui, nous sommes pas loin de quarante cavistes* », constate-t-il. En revanche, lui maintient d'une foire aux vins, du 5 septembre au 5 octobre. Il s'agit bien d'une foire aux vins, pas d'un déstockage parmi son millier de références. « *On propose à nos clients des vins emblématiques jusqu'à - 20 % comme des Clos Marie, des L'Hermas, des Clos de fées ou des Gauby. Cela permet de créer de l'ani-*



mation avant les primeurs, les beaujolais nouveau et Noël », explique le caviste, qui n'a pas plus peur que ça de la grande distribution : « *En Languedoc, le choix des vignerons a été de travailler avec les caveaux et les cavistes, un peu comme la Bourgogne. Ce qui fait qu'à part quelques gros metteurs en marché, les hyper ne peuvent trouver des bons Languedoc que sur des marchés parallèles, et plus chers que nous ! Quant à internet, la plupart des trois gros distributeurs de vins de la région jouent le jeu et donnent des prix de vente conseillé, pour éviter le dumping* ».

Ce que confirme Jean-Philippe Granier, directeur technique de l'AOC Languedoc : « *la grande distribution a fait un effort pour ses rayons vins ; certains sont très beaux et ressemblent à des cavistes. Ceci dit, durant les foires on peut trouver des bons vins, qui viennent par des filières parallèles de l'étranger. Mais il y a peu de Pic Saint-loup, de Terrasses du Larzac, car les quantités de ces vins sont faibles. En fin de compte, il y a dans ces foires surtout des vins de pays. Mais pour communiquer, les enseignes mettent en avant les AOC* ». Cette année, une enseigne a ainsi décidé de mettre en avant une petite sélection de vins nature, mais avec peu de volumes. Globalement dans les catalogues, on constate que les offres ne sont pas très alléchantes sur les vins du Sud-Ouest et du Languedoc-Roussillon. Alors, comparez bien les prix avant de sauter sur "la bonne affaire".•

Enquête réalisée en juillet 2016 par internet auprès de 1002 sondés, pour le compte du magazine professionnel LSA.

Les foires en grande distribution

- **InterCaves**
  Du 22 août au 15 octobre
- **Repaire de Bacchus**
  Du 30 août au 29 septembre
- **Casino**
  Du 2 au 17 septembre
- **Leader Price**
  Du 6 au 18 septembre
- **Casino**
  Du 6 au 17 septembre
- **Intermarché**
  Du 6 au 18 septembre
- **Monoprix**
  Du 7 au 25 septembre
- **Nicolas**
  Du 7 septembre au 4 octobre
- **Franprix**
  Du 7 au 18 septembre
- **Naturalia**
  Du 8 au 28 septembre
- **Carrefour Market**
  Du 16 septembre au 2 octobre
- **Système U**
  Du 20 septembre au 1er octobre
- **Auchan**
  Du 20 septembre au 4 octobre
- **Leclerc**
  Du 28 septembre au 8 octobre
- **Carrefour hypermarchés**
  Du 28 septembre au 10 octobre

Les pièges à éviter

Les produits d'appel
Vous avez repéré un cru classé de Bordeaux à un prix incroyable ? Lisez bien le catalogue : les 36 ou 300 bouteilles annoncées, c'est pour toute la France. Or, il y a plusieurs centaines de magasins de l'enseigne sur le territoire…

Le millésime
Un millésime un peu passé, ca peut provenir d'un déstockage. Et vous ne savez pas comment les palettes de ce vin ont été conservées.

Les étiquettes conseil
Sympa ces collerettes "Coup de cœur", "Club des vins terroirs", "Sélection" de telle ou telle enseigne. Mais ce n'est souvent que du teasing commercial.

Ô DE NOVI 2014



LODÈVE
LUNEL
Mas du Novi
à Montagnac
MONTPELLIER
BÉZIERS
SÈTE

ORIGINE

A quelques encablures de l'Abbaye de Valmagne, surplombe une de ses anciennes dépendances viticole : le Mas du Novi. Entre bois, garrigues et falaises, ce domaine de 42 ha de vignes en appellation Languedoc-Grès de Montpellier, produit en bio, le "Ô de Novi". La devise du domaine, gravée sur un calvaire toujours présent, est : "Siste et ora viator" pour "Voyageur, assois-toi et prie". Cher lecteur, assied-toi et découvre ce "Ô", pour un instant de dégustation au combien plaisant.

Avec quoi le déguster ?

Simplement, avec un bon poulet fermier. Le côté fruité du vin s'harmonise parfaitement avec la volaille.

Où le boire ?

Ce vin doit être bu "en pleine décontraction", avec des amis pour apprécier l'instant présent.

Comment l'apprécier ?

Servez-le dans des grands verres pour qu'il prenne l'air et à 16°C.

Le pitch à faire en l'amenant

« A travers cette cuvée, nous avons voulu avec Romain Morilla, le maître de chai, revenir aux origines du domaine », confie Thierry Thomas, le vigneron œnologue, responsable du domaine. Ce Grès de Montpellier, sans bois, donne toute sa place aux fruits et à la fraîcheur. Sur ces terres arides aux rendements faibles, la syrah et le grenache s'expriment magnifiquement. Tout en gourmandise. Oh oui, on est fan de "Ô".

LE DOMAINE

- **Mas du Novi à Montagnac - France**
- **Thierry Thomas, Romain Morilla.**
- **Propriétaires : Famille Palu**
- **www.masduNovi.com**

MEMO VIN

Ô de Novi - Rouge 2014
AOC Languedoc-Grès de Montpellier
Cépages : 70 % syrah, 30 % grenache
Bio
Prix moyen : 16 €

Garde
Dès maintenant. Il va également se bonifier avec l'âge dans les 5 à 10 ans.

L'ENCHANTEUR 2014



Château Viguerie de Beulaygue
à Labastide Saint-Pierre
TOULOUSE
MURET
HAUTE-GARONNE
SAINT-GAUDENS

LE BIEN NOMMÉ

« Le domaine appartient à ma famille depuis cinq générations. Mes ancêtres pratiquaient la polyculture comme toutes les propriétés toulousaines du coin. J'ai connu les bovins, les céréales et les pêches », annonce Cédric Faure, le jeune vigneron trentenaire du Château Viguerie de Beulaygue, en appellation Fronton. Aujourd'hui, il a gardé quelques parcelles de céréales pour avoir un engrais vert naturel qu'il répand sur ses 21 ha de vignes. "L'enchanteur 2014", assemblage de la négrette et de la syrah, est un vin qui sort des Frontons traditionnels. Innovant et avec un bon caractère.

Avec quoi le déguster ?

Avec des côtelettes de canard, car ce vin "costaud" a besoin d'une viande goûteuse.

Où le boire ?

À table entre connaisseurs qui apprécient à la fois le vin et les bons repas du sud-ouest.

Comment l'apprécier ?

Le servir entre 15 et 16°C.
Il vaut mieux qu'il soit frais au début du repas et le laisser se réchauffer doucement.
Si vous y pensez, ouvrez-le une heure avant. En revanche, il n'est pas nécessaire de carafer le 2014.

Le pitch à faire en l'amenant

« Je réalise cette cuvée uniquement les bonnes années », confie le vigneron. Sur ce millésime, il n'a produit que 2 000 bouteilles qui sont issues de ses meilleures parcelles de graviers et de rougets, sols rouges très argileux. Cédric Faure voulait surprendre les consommateurs. Pari réussi. Ce vin est une belle surprise qui porte bien son nom : enchanteur.

LE DOMAINE

- **Château Viguerie de Beulaygue à Labastide-Saint-Pierre**
- **Cédric Faure**

MEMO VIN

L'Enchanteur - Rouge 2014
AOC Fronton
Cépages : 70 % négrette, 30 % de syrah
Prix moyen : 12 €

Garde
Dès à présent. Mais il sera à son apogée dans 3 ans et se gardera 5 ans de plus.

K-OR 2013



SINCÈRE

Emmanuel Rybinski, le vigneron du "Clos Troteligotte" à Cahors, aime parler de "sincérité" pour décrire son vin, car ce mot reflète sa façon de travailler et d'être paysan. Sur son clos de 14 hectares de vignes d'un seul tenant, à 350 mètres d'altitude, il fait une sélection micro-parcellaire de ses malbecs et réalise, en fonction de la richesse en fer, différents vins. "K-Or", sa première cuvée créée en 2014, est son milieu de gamme. Ici, on ressent le fruit, pleinement, profondément. Avec une buvabilité au top.

Avec quoi le déguster ?

Le choix est large. Aussi bien à l'apéro avec de la charcuterie, que sur une viande rouge ou des plats épicés. Il se marie avec presque tout.

Où le boire ?

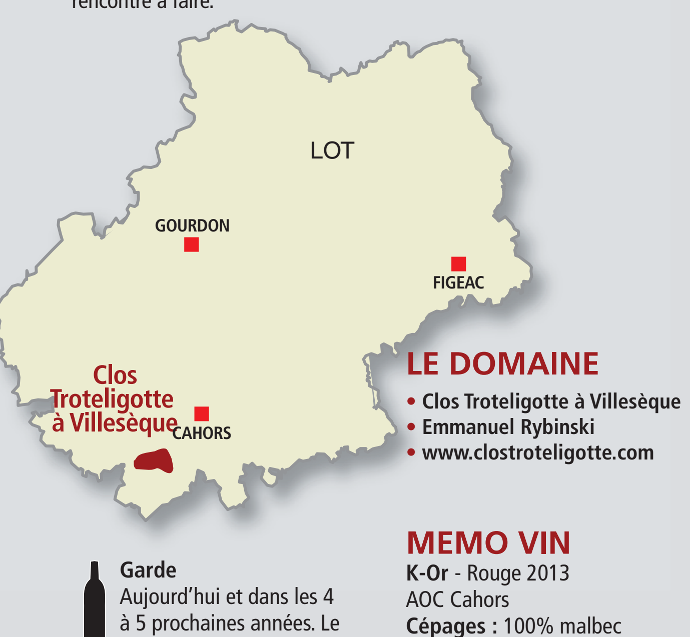
On le boit où l'on veut *« pourvu que l'on soit bien »*, souffle le vigneron. C'est à la fois un vin d'amis et de connaisseurs.

Comment l'apprécier ?

Il est toujours mieux de l'aérer avant de le servir, plutôt frais entre 16 et 18°C. Ne pas le carafer nécessairement avant, car il s'ouvrira dans votre verre.

Le pitch à faire en l'amenant

K-Or est le vin qui donne envie de déguster du... Cahors ! Emmanuel est le vigneron qui bouscule les codes de l'appellation lotoise. C'est un peu une star. Mais ces vins méritent sa renommée. L'écouter donne envie de découvrir toute sa gamme, de parler de terroir argilo-calcaire sidérolithique, de bio et de biodynamie. Cette cuvée est une très belle rencontre à faire.



LE DOMAINE

- **Clos Troteligotte à Villesèque**
- **Emmanuel Rybinski**
- **www.clostroteligotte.com**

Garde
Aujourd'hui et dans les 4 à 5 prochaines années. Le malbec est un cépage qui vieillit très bien.

MEMO VIN

K-Or - Rouge 2013
AOC Cahors
Cépages : 100% malbec
Bio
Prix moyen : 10,50 €

LES ANCIENS 2015



DEVENIR

« Je suis la génération numéro 7, annonce Aurélie. *Je travaille avec mes parents et je gère seule une autre petite exploitation ».* Cette jeune vigneronne, œnologue de formation, est venue donner un coup de main en 2005 sur le domaine ancestral d'Escausses de 32 ha, situé entre Albi et Gaillac. Elle n'est jamais repartie. La cave est *« le terrain de jeu commun à la toute la famille ».* Cette cuvée "Les Anciens", 100 % prunelart, est le fruit de leur long travail d'expérimentation pour dompter ce cépage autochtone. Ce premier millésime commercialisé est une vraie réussite.

Avec quoi le déguster ?

En mangeant un bon fromage de brebis de Lacaune. Le fruit de ce prunelart va s'équilibrer avec le côté gras du fromage.

Où le boire ?

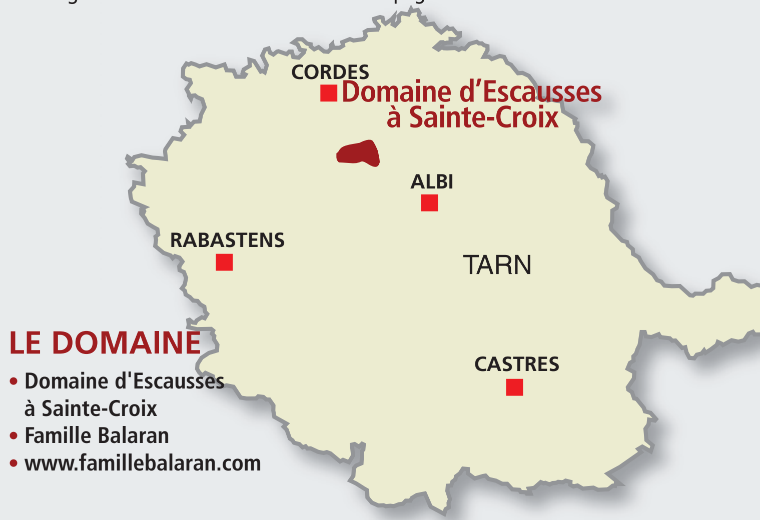
Surtout avec les copains, lors d'un apéro dinatoire pour leur faire découvrir un mono-cépage atypique.

Comment l'apprécier au mieux ?

Entre 16 et 17 °C et l'ouvrir au moins 30 minutes avant. Le timing parfait pour se dire bonjour et sortir les verres !

Le pitch à faire en l'amenant

Depuis une dizaine d'années, des vignerons gaillacois replantent peu à peu, entre autres du prunelart, disséminé par le phylloxera au XIXe siècle. Voici 11 ans qu'il est revenu au domaine d'Escausses. *« On commence à comprendre pourquoi les anciens l'ont laissé tombé »*, dit la vigneronne en rigolant. Pourtant, Aurélie et ses parents ont su trouver la bonne recette pour sortir une cuvée sans bois, pleinement sur le fruit et à la belle structure. "Les Anciens" ont un côté moderne. Alors, offrez-vous une dégustation intéressante avec ce vieux cépage en devenir.



LE DOMAINE

- **Domaine d'Escausses à Sainte-Croix**
- **Famille Balaran**
- **www.famillebalaran.com**

MEMO VIN

Les Anciens - Rouge 2015
IGP Côtes du Tarn
Cépages : 100 % prunelart
Prix moyen : 11 €

Garde
Dès maintenant et dans les 3 ans à venir pour garder son côté fruit.

CLOS PECH LAURIE



GARRIGUE

"En 2002, le Languedoc était une terre propice à l'installation des jeunes. Nous avions été séduits par les vignerons, les vins et leur potentiel. Nous avons voulu faire partie de cette dynamique", confient à l'unisson Morgane et Frédéric Schwertz, les vignerons du domaine des Maëls, en AOC Minervois. Ces trentenaires - elle bretonne, lui alsacien - formés à Reims en œnologie, ont trouvé, aux bords du canal du Midi, leur domaine parfait. Avec du soleil et des vieilles vignes entre autres, qu'ils cultivent à présent en bio. Leur "Clos Pech Laurié" est leur cuvée haut de gamme.
Un vin puissant et généreux qui fleure bon la garrigue.

Avec quoi le déguster ?

Sur des plats épicés comme le couscous. Ce vin a la structure pour tenir les épices qui rencontreront celles du vin en longueur.

Où le boire ?

A table, en famille, lors des repas où l'on sort la belle bouteille.

Comment l'apprécier ?

Le carafer juste au début du repas,
pour ne pas perdre ses arômes.
Le servir plutôt frais à 16°C pour avoir moins le côté alcooleux.

Le pitch à faire en l'amenant

La parcelle "Clos Pech Laurié" dont est issue cette cuvée, est la vigne qui fait rêver. Dans un joli vallon isolé, les 1,47 hectares de grenache noir et de syrah en coteaux, sont bordés par une pinède avec des cyprès centenaires et la garrigue. Pour la vigneronne : *"quand on goûte le vin, on retrouve la parcelle"*. Alors, fermez les yeux et laissez-vous aller à la dégustation ce beau vin épicé, puissant et aux fruits noirs profonds.

Domaine des Maels
à Argens Minervois
CARCASSONNE
NARBONNE
LIMOUX
AUDE

LE DOMAINE

- **Domaine des Maels à Argens Minervois**
- **Morgane et Frédéric Schwertz**
- **www.domainedesmaels.com**

MEMO VIN

Clos Pech Laurié - Rouge 2013
AOC Minervois
Cépages : 80 % grenache et 20% syrah
Bio - Prix moyen : 15 €

Garde
Dès maintenant et encore 10 ans sans problème. Mais à boire de préférence à son apogée, en 2018. Pour le vigneron : *"on gagne à le garder un peu, car il développe plus d'arômes avec le temps"*.

LES PAISSELS 2014



RACINES

L'histoire du domaine des Païssels s'enracine en 2011 avec une vieille parcelle plantée sur des coteaux, non loin de Saint-Chinian. Marie Toussaint et Vivien Roussignol, tous les deux ingénieurs agronomes œnologues, sauvent ces anciennes vignes de syrah et de carignan, destinées à l'arrachage. *« Elles n'étaient pas rentables pour mes parents, coopérateurs et instituteurs »*, précise le vigneron. Son attachement à cette vigne et leur envie de faire leur propre vin, donneront naissance à cette cuvée "Païssels". Aujourd'hui, le domaine éponyme compte 6 ha en AOC Saint-Chinian. Ce vin a la finesse et la générosité de ce jeune couple.

Avec quoi le déguster ?

Un osso buco à l'orange, pour un accord mets et vin sur la fraîcheur.

Où le boire ?

À la maison en préparant le dîner pour les copains, et ensuite tout au long du repas.

Comment l'apprécier ?

Pensez à l'ouvrir au moins une heure à l'avance ou à le carafer au dernier moment pour révéler toute l'aromatique. Le servir à 17°C.

Le pitch à faire en l'amenant

Leurs vieilles vignes taillées en gobelet, jadis soutenues par des petits tuteurs en châtaignier nommés "les païssels", s'enracinent en profondeur dans les schistes. C'est pour cela que *« tout en ayant de la matière, on arrive à avoir de la fraîcheur »*. Et c'est précisément ce qui nous plait dans cette cuvée. Elle n'est pas certifiée en bio, mais les vignerons travaillent dans le respect de l'environnement.
On trouve d'ailleurs des ruches dans leurs vignes. "Les Païssels 2014" est une belle découverte. Différente et authentique.

LODÈVE
HERAULT
LUNEL
Les Païssels
à Babeau-Bouldoux
MONTPELLIER
BÉZIERS
SÈTE

LE DOMAINE

- **Les Païssels à Babeau-Bouldoux**
- **Marie Toussaint et Vivien Roussignol**
- **www.paissels.fr**

MEMO VIN

Païssels - Rouge 2014
AOC Saint-Chinian
Cépages : 35 % syrah, 35 % carignan, 15 % mourvèdre et 15 % grenache
Prix moyen : 13 €

Garde
Aujourd'hui et au moins 5 ans. Certainement plus, mais les vignerons n'ont pas encore le recul.

LA YOSE 2015



PLAISIR SIMPLE

Le Mas Crémat est situé dans la vallée de l'Agly, en plein cœur de l'appellation côtes du Roussillon Villages. *« Mes grands-parents, vignerons en Bourgogne, aimaient les vins du sud. Ils ont décidé d'investir ici en 1990 et de confier la gestion du domaine à mes parents »*, raconte Julien. Aujourd'hui, ce jeune vigneron trentenaire travaille avec sa maman et sa sœur ainée sur leur domaine de 31 ha, au terroir de schistes noirs. "La Yose", assemblage de vermentino et grenache, est un vin blanc sans prétention, mais de plaisir.

AVEC QUOI LE DÉGUSTER ?

Un dos de morue gratiné à l'aïoli car le côté aillé relève les notes florales de fin de bouche.

OÙ LE BOIRE ?

Pourquoi pas à l'apéro "pour se faire la bouche", mais surtout à table à plusieurs ? Il ne se boit pas seul.

COMMENT L'APPRÉCIER ?

Pas froid, entre 14° et 16°C, pour libérer les arômes. Ce vin est sensible à l'aération. Alors, on le boit tout de suite.

LE PITCH À FAIRE EN L'AMENANT

En catalan, "Yose" signifie "schiste" mais s'écrit "Llose", imprononçable pour le père de Julien qui créa cette cuvée dès le début de l'aventure. Sur ce terroir, les vendanges ont lieu très tôt car les schistes de couleur noire chauffent beaucoup. Les raisins arrivent ainsi à parfaite maturité dès la mi-août. Cette cuvée n'est pas un vin "m'as tu vu !". Avec ses notes très fleurs blanches et sa pointe d'acidité en bouche, on se laisse aller à cette dégustation plaisir simple.
En toute convivialité.



LE DOMAINE

- **Domaine Mas Cremat à Espira-de-l'Agly**
- **Catherine, Christine et Julien Jeannin**
- **www.mascremat.com**

MEMO VIN

La Yose - Blanc 2015
AOC Côtes du Roussillon
Cépages : 60 % vermentino et 40 % grenache blanc
Prix moyen : 8,50 €



Garde
Le vigneron fait des vins pour "qu'ils soient bus et non pas gardés". A déguster cette année et à garder deux ans, grand maximum.

COLOMBARD GROS MANSENG 2015



AROMATIQUE

Au cœur de la Gascogne, dans le pays du "Bas-Armagnac", à 60 km de toutes les grandes villes avoisinantes – Pau,Tarbes, Auch – perdu dans la rase campagne du Gers, mais tout près du circuit automobile de Nogaro, se trouve le domaine de Miselle. A sa tête depuis 2010 Julien Chevallier, un jeune vigneron trentenaire, qui a toujours su qu'il reprendrait cette propriété acquise par ses parents dans les années 70. Originaires du nord, ils ne connaissaient pas le vin, mais cherchaient un grand espace pour leurs chevaux de course. Sur les 28 ha de vignes, Julien produit ce blanc "Colombard-Gros Manseng". C'est vif et à la belle aromatique "agrume", sans conteste.

AVEC QUOI LE DÉGUSTER ?

Un saumon fumé accompagné de blinis pour un accord idéal.

OÙ LE BOIRE ?

C'est un vin avant tout convivial, à consommer en tête-à-tête ou avec des amis pour se faire plaisir sans se ruiner.

COMMENT L'APPRÉCIER AU MIEUX ?

Le servir entre 8 et 10°C pour que les arômes s'expriment au mieux. On le met au frigo et on le laisse se réchauffer 30 min.

LE PITCH À FAIRE EN L'AMENANT

Dans ce département connu pour son foie gras, Nogaro et ses vins – d'ailleurs le Gers est le premier producteur de vin en IGP blanc – la bonne idée est de (re)découvrir le colombard associé au gros manseng du domaine de Miselle. Cette cuvée d'assemblage donne une nouvelle impulsion à l'IGP côtes de Gascogne. Les rendements dans cette région sont élevés, mais comme le précise Julien *« le colombard s'exprime mieux à 100 hl/ha qu'à 50 hl/ha »*. Le prix est donc tout doux et le plaisir vif.

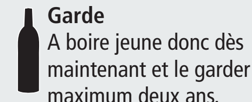


LE DOMAINE

- **Domaine de Miselle à Caupenne-d'Armagnac**
- **Famille Chevallier**
- **www.miselle.com**

MEMO VIN

Colombard - Gros Manseng -
Blanc 2015
IGP Côtes de Gascogne
Cépages : 80 % colombard et 20 % gros manseng
Prix moyen : 5 €



Garde
A boire jeune donc dès maintenant et le garder maximum deux ans.



TOQUÉS





Cuisinier - Traiteur - Organisateur de réception

Marc Schwall, le chef féru de cuisine classique explore de nouveaux potentiels culinaires grâce aux cultures d'ailleurs.

RESTAURANT

«La Table»

FRANÇOISE & MARC

Françoise Schaefer et Marc Schwall étaient présents les 3 et 4 septembre à Homps pour Tastes en Minervois. Thème : Carré vert

Création STUDIO IDM • © Photos : P. Klein








• Œuf toqué à la crème de cèpes
• Saumon à la fleur de sel de Gruissant, réduction de vin du Minervois aux échalotes confites, bouillon de légumes aux girolles
• Risotto d'épeautre au parmesan et tomates confites, chorizo de Villemagnole
• Entremêlé de tous mes légumes, brousse de chèvre de la Chamoise, vinaigrette au cidre et miel de garrigues
• Pêche de pays au Muscat de Saint-Jean-de-Minervois et mendiants

Terrasse ouverte sur le musée Lapidaire • Du mardi au samedi soir • Réservation 04 68 32 96 45

4, place Lamourguier • 11100 Narbonne • Fax : 04 68 65 63 56 • cuisiniers.cavistes@orange.fr • www.cuisiniers-cavistes.com

LA TABLE SAINT CRESCENT
DEPUIS 1995
by Lionel Giraud

Chacun a les émotions qu'il mérite

" Cuisiner. C'est l'art le plus beau, le plus complet.
Il engage nos cinq sens, plus un.
Celui de donner le meilleur de nous-même."

Lionel Giraud

L'Instant Culinaire

Présent les 3 et 4 septembre à Homps
pour Tastes en Minervois.
Thème : Street Food

- Fish & chips méditerranéen et pommes paille sauce tartare
- Wrap croustillant de romaine et naturalité de l'Estarac
- Soupe glacée comme à Madrid et son bun's à la mozzarella fumée
- Le burger made in France
- Beignet à la crème fleur d'oranger, retour de plage



LA TABLE SAINT-CRESCENT
Rond-point de la Liberté
68, avenue du Général-Leclerc - 11100 Narbonne
Tél : 04 68 41 37 37
saint-crescent@wanadoo.fr - www.ma-table-saint-crescent.com





RESTAURANT L'HARMONIE

Traiteur événementiel et à domicile

Le chef **Bruno Cappellari** s'est installé dans le sud à Sérignan en 2000 après avoir œuvré à Paris pour les traiteurs Le Notre, Potel & Chabot. Il est Maître Restaurateur, honoré d'un BIB Gourmand Michelin depuis plus de 10 ans. L'essentiel de sa cuisine se cache dans la précision et le respect du produit.





Création STUDIO**IDM** • © Photos : P. Klein

"PARCE QUE LA CUISINE EST D'ABORD
UNE HISTOIRE DE BIEN-VIVRE,
DE GÉNÉROSITÉ ET D'ESPRIT DE FAMILLE"

Était présent les 3 et 4 septembre à Homps pour Tastes en Minervois. Thème : la cuisine traditionnelle.






Atelier cuisine traditionnelle :

- Ma Caesar salade d'après Caesar Cardini
- Verre rafraîchi de brocoli, pana cotta et tartare d'huître, crème acidulée, caviar de hareng fumé
- Flanby®… au foie gras, gressin et magret de canard fumé par nos soins
- Poitrine croustillante de cochon Capelin, petit pois à « ma Française », jus corsé
- Sabayon chocolat grand cru, caramel mou aux épices





L'Harmonie - Chemin de la Barque - 34410 Sérignan - Tél. 04 67 32 39 30 - Site : www.lharmonie.fr





Restaurant - Cuisine du Marché

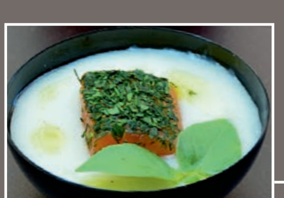




Nicolas Brousse. Un chef résolument tourné vers une cuisine de demain, bien enraciné dans des savoirs ancestraux, pour lui incontournable. Un Minervois à Toulouse.



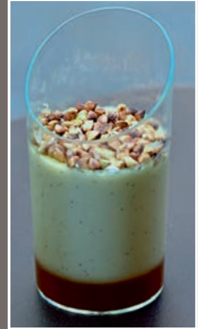




- Thon / Foie gras / Soja
- Girolles / Bulot / Saucisse de Morteau
- Saumon / Riz / Wasaby
- Pavé toulousain / Sarrasin / Citron
- Vanille / Caramel / Tonka





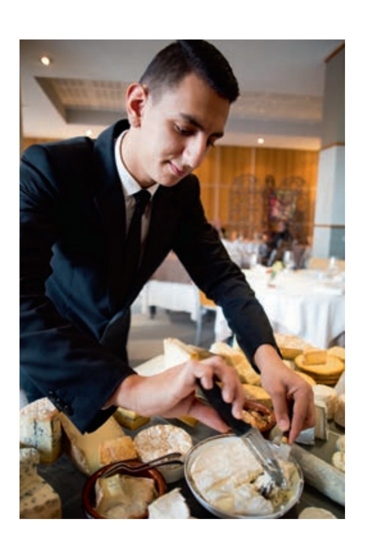


Présent les 3 et 4 septembre à Homps
pour Tastes en Minervois.
Thème : Cuisine du Monde

Restaurant Monsieur Marius
Bar à vin L'Avant Marius
40, rue des Filatiers - 31000 Toulouse
05 61 25 07 07 - www.marius-toulouse.com

Président des “Tables Gourmandes du Languedoc”qui se réuniront lors de leur grande soirée le 18 septembre prochain, Patrick Olry est surtout le chef renommé de *l’Ambassade* à Béziers. Un chef exigeant, imprégné des valeurs de sa profession et de son amour de la cuisine.





Texte : Marie Vanhamme
Photos :Aurélio Rodriguez

Pour Patrick Olry, tous les produits sont dignes d’intérêt

« *Depuis 25 ans, je surveille la gare* », sourit Patrick Olry. A Béziers, *l’Ambassade* est devenu une institution. On y vient pour le charme discret du style Art déco de la salle du restaurant, située au rez-de-chaussée d’un immeuble du XIXe siècle, avec ses nappes blanches sur les tables suffisamment espacées pour accorder à chacun le privilège de l’intimité. Discret comme ce chef, qui se dit « *un peu hors tendance, bien loin du star system… Une histoire de génération sans doute* ». On y vient aussi pour l’accueil chaleureux et stylé du personnel et le respect attentif que porte le chef à sa clientèle. « *J’ai une clientèle très fidèle ; certains ont leur table, on a fait les fiançailles, le mariage, etc. Cela fait partie de la définition de notre profession : la proximité, l’écoute. Un restaurant doit redevenir un moment de vie, avec son rituel* » souligne Patrick Orly, qui cultive les valeurs humaines avec la même attention qu’il marie les ingrédients de ses plats. Les crêpes Suzette font partie de ce rituel, lorsque le chariot arrive portant le réchaud à gaz, la poêle en cuivre, le jus d’orange, les écorces confites, le Grand Marnier, pour un flambage en direct. « *La recette fut créée en 1895 à l’hôtel de Paris à Monaco, pour le Prince Édouard VII. Il a de-*



mandé à ce qu'on l'appelle Suzette, prénom de la demoiselle dont il était épris », explique Karim Rabatel, le jeune et affable sommelier qui officie pour la cérémonie. On vient surtout à l'Ambassade pour cette cuisine de caractère, à l'identité forte, au parfum d'un terroir. Une cuisine rigoureuse, qui ne lâche rien, sourde aux modes, indifférente au paraître, ancrée dans le patrimoine de la cuisine française. Ce patrimoine que Patrick Olry s'autorise à interpréter pour clamer son amour de sa profession et de cette région qui l'a adopté. « *Une région d'avenir, avec une culture diversifiée, un patrimoine, entre la côte et l'arrière-pays, avec la mer, la plaine, la montagne, les vins, les champignons…* »

L'art de l'équilibre...

La saveur légèrement torréfiée d'un velouté de cèpes surmonté d'une mousse de lait laisse en bouche une sensation d'éternité tant il condense, concentre toute la saveur du champignon et des sous-bois. Le mariage improbable de la finesse du ris d'agneau rencontrant la rusticité croquante d'un cromesquis d'oreille de cochon surprend et ravit le palais. La tranche de noix de veau du Ségala accompagné de cannelloni de Pardailhan et de rave à la truffe, s'affirme comme une délectable célébration du terroir. Le calamar à la plancha rehaussé d'un jus au poivre doux et aux baies, libère sa saveur iodée et de douces effluves acidulées. « *Le navet du Pardailhan, ils en ont chez Gagnaire, mais il n'est bon qu'ici, car c'est la terre qui amène cette consonance particulière* », se réjouit Patrick Olry. « *La scorsonère fait partie des légumes que l'on redécouvre, comme les carottes jaunes et blanches que l'on réservait jadis au lapin. C'est intéressant. Il n'y a pas de produit noble* », ajoute le chef, qui propose un menu tripier, à l'occasion du mois des tripiers, en novembre. « *Comme personne ne s'y intéresse, j'y participe chaque année. Tous les produits sont dignes d'intérêt, certains sont plus difficiles que d'autres. On fait ce qu'on veut avec le thon, mais le maquereau… Pourtant, un carpaccio de maquereau, c'est excellent lorsque c'est bien préparé. Il faut juste qu'un produit n'en écrase pas un autre, juste un peu d'impact pour soulever celui qui est un peu faible.*»

De l'art, des hommes et des techniques

Les épices se font discrètes. « *Un peu de poivre de Sichuan sur les scorsonères, un produit qui a besoin d'être réanimé.* » Thématique, le menu dégustation met à l'honneur un produit en le revisitant à chaque plat : la truffe, le cèpe, l'asperge, l'huître… en fonction des saisons. « *Je travaille avec des producteurs de proximité, car ils nous amènent les produits les plus frais. J'aime les produits bruts, les poissons arrivent avec la tête, même les thons arrivent en entier.* » Des produits qui s'inscrivent sur la carte et s'imposent dans les assiettes, pénétrés de l'inspiration du chef. « *On fait un métier de savoir-faire, et si on ne le maitrise pas on ne peut pas composer, c'est inéluctable. Vous vous donnez trois produits dans la tête et vous savez où vous allez aller. Il y a le concept et la gestion du produit. Un turbot c'est bien, mais si le turbot est en mauvais état ? Il faut faire une carte qui dure et tienne compte des compétences des personnes qui vous entourent. On est aussi chef d'entreprise. Les produits reviennent, les techniques sont plus longues à changer dans le temps. Moi, je suis ouvert à la technique mais je refuse le modernisme à tout prix. J'applique les grands principes : l'humain, la méthode, la discipline, le respect du produit… Les grandes maisons de couture restent sur des fondamentaux. Je travaille donc davantage sur les associations de produits que sur des techniques. Vous pouvez piquer des idées n'importe où, mais les faire à votre sauce, en fonction de vous.* » Et la saveur corsée des sauces et des jus, patiemment élaborés, sont ici une véritable signature. « *Est-ce encore dans l'air du temps ?* » s'interroge Philippe Olry. « *Pourtant on se souvient des odeurs, pas du dressage de l'assiette. La cuisine c'est une odeur.* » •

Calamar à la plancha, scorsonères, pétales de Bruxelles et céleri, jus poivre doux aromatiques



Pour 2 personnes

2 calamars de 200 à 300 g
2 cl d'huile d'olive
50 g de beurre clarifié
10 cl de jus de veau
5 cl de crème épaisse
100 g de scorsonères
4 pièces de choux de Bruxelles
100 g d'une boule de cèleri
2 branches de cèleri
5 cl de vin blanc
Poivre de Sichuan du moulin
Piment d'Espelette,
Gros sel et sel fin

Pour le jus :
Poivre Sarawak blanc mignonnette
Poivre Sichuan
Poivre Timut
Poivre à queue "Cubède"
Graines de Cardamome

Commencer par nettoyer et vider les calamars. Inciser latéralement d'un coup de couteau des deux côtés pour faciliter la cuisson (cela permet la pénétration de la chaleur). Eplucher les scorsonères coupés à 5 cm. Eplucher et tailler en bâtonnets le céleri boule à 5 cm, 1 cm de section. Eplucher le cèleri branche et le tailler en bâtonnets de 5 cm. Réserver les feuilles, pour les sécher au four. Effeuiller les choux de Bruxelles. Cuire les légumes indépendamment à l'eau salée et rafraîchir sur glace.
Les scorsonères seront caramélisées au beurre clarifié et assaisonnées de sel et poivre moulu de Sichuan.
Les calamars assaisonnés au piment d'Espelette et sel fin, seront grillés rapidement à la plancha une minute sur chaque face.
Pour le jus, mettre les poivres divers à infuser dans le vin blanc en réduction, mouiller avec le jus de veau, réduire, ajouter la crème en fouettant puis réserver.
Pour le dressage, dresser les légumes en mikado en diagonale dans l'assiette, le calamar déposé dessus, les feuilles de céleri séchées, puis parsemer de pétales de Bruxelles, tirer le jus autour des produits, le restant en saucière.



Le conseil du chef

Les crêpes doivent être dégustées chaudes, accompagnées d'un verre de Noilly-Prat "ambré", une idée d'accord originale et régionale, aux arômes écorces d'oranges, idéal pour ne pas écraser avec trop de sucre, un dessert déjà bien doux.

Les crêpes Suzette

Pour 2 personnes

4 crêpes (2 par personne)
30 g de beurre
20 cl de jus d'orange
6 cl de jus de citron
6 cl de Grand Marnier
20 g de sucre
Zestes d'orange confit
Suprêmes d'orange

Commencer par réaliser un caramel en versant le sucre dans la poêle, surveiller de près l'évolution de la caramélisation. Quand le caramel est prêt, déglacer avec le jus de citron afin de stopper la cuisson. Incorporer le beurre, laisser fondre et remuer jusqu'à obtention d'une préparation caramélisée et mousseuse. Mouiller au jus d'orange, continuer à remuer et laisser monter en température. Baigner les crêpes dans la préparation en les ajoutant une à une. Verser le Grand Marnier et flamber. Retirer les crêpes et les réserver au chaud. Laisser réduire jusqu'à épaississement de la sauce.
Dresser les crêpes, napper de la sauce et décorer avec les zestes et suprêmes d'orange.

Dimanche **16 OCTOBRE** 2016

toqués d'Oc

TOULOUSE

Dans le Parc de LA DÉPÊCHE à TOULOUSE de 11h à 16h

LES GRANDS CHEFS CUISINENT POUR VOUS

- FRANCK RENIMEL / Restaurant **En Marge**
- MICHEL SARRAN / Restaurant **Michel Sarran**
- BERNARD BACH / Restaurant **Le Puits Saint-Jacques**
- THIERRY MERVILLE / Restaurant **La Table des Merville**
- JEREMY MORIN / Restaurant **L'Aparté**
- DAVID BIASIBETTI / Restaurant **Ô Saveurs**
- JEAN - LUC BLANC / Chef cuisinier **Gimm Traiteur**
- Les chefs cuisiniers du **Cl'Hub Chefs d'Oc**
  JACQUES MAZERAND, JACQUES/ LAURENT POURCEL, ...

1 entrée - 2 plats
1 dessert
2 verres de vin
et café



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

Renseignements & réservations sur **www.toquesdoc.fr**

UN ÉVÉNEMENT






31 restos d'ici



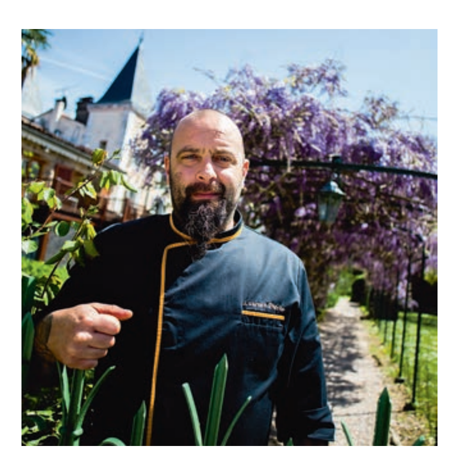


Pages 126 à 135

Une sélection de tables gourmandes et nouvellement installées, pour déguster la cuisine méditerranéenne et se ravir des bons plats du Sud-Ouest. De Lourdes à Uzès en passant par Lautrec, Toulouse et Montpellier, tour d'horizon gourmand dans la nouvelle région Occitanie.

Textes : Dominique Malvy, Christophe Bidjarano, Coralie Pierre, Didier Thomas-Radux, Marie Vanhamme, Anne-Sophie Thérond.

Photos : Virginie Demorget, Pierre Lasvenes, Aurélio Rodriguez, Samuel Duplaix, Didier Thomas-Radux, Emilie Eychenne.









5 sens à la Toque



ALBIAS. Xavier Charaux en est à sa deuxième affaire. Après un détour par la Côte d'Azur, il créé son premier restaurant en Ariège, où il reste pendant dix ans. Puis avec Karine Tortes, sa compagne en salle ils s'installent à Albias, dans un restaurant sur le bord de la nationale réservant de belles surprises. La salle résolument contemporaine, la terrasse ombragée font écho à la cuisine exigeante du chef. « *Ma spécialité, c'est de changer très souvent la carte. Je suis plus dans la création que dans la stagnation. Ma carte peut être bistronomique ou gastronomique. En saison, je cuisine la truffe pour des menus entre 54 et 74 €. C'est vrai que je suis plutôt salé, même si je suis pâtissier de formation et de métier* ». La formule « *Côté bistronomie* » pour le déjeuner en semaine témoigne de la volonté du chef de rester au plus près des saisons et du marché. Aucun plat n'est cité, seuls sont mentionnés les possibles : l'entrée retour du terroir, le passage à la criée ou coup de cœur du jour, le côté viande clin d'œil du chef, l'assiette de fromage d'ici et de là, une pâtisserie du moment. En revanche, la carte gastronomique au gré des mois est plus explicite tout en n'annonçant que deux ou trois entrées, deux propositions côté mer, trois côté viandes. Citons le magret de canard taillé en superpositions au coulis de sangria ou le soufflé glacé maison aux fruits de saison et son craquelin florentin. Le chef tient à ajouter qu'ils ont développé un service traiteur de qualité en parallèle.
Dominique Malvy

Formule midi en semaine : 14,50 €, menu : 18,50 €.
Fermé dimanche soir et mercredi
5 sens à la Toque. 7, avenue du Général-de-Gaulle. Albias. Tél 05 63 64 97 54.



Chez Terrassier

VAISSAC. En été, les habitués qui arrivent parfois de loin, y viennent comme à la maison. Ils profitent des chambres au calme, de la piscine et du professionnalisme de la famille. Depuis René et Georgette Terrassier qui ont crée l'hôtel-restaurant, puis Annie Cousseran et enfin Sandrine et Gilles Henry, cela fait trois générations qui se succèdent dans le même respect des produits locaux. Annie concède être de moins en moins en cuisine et rend hommage à son gendre Gilles, ancien boucher. « *Depuis qu'il est là il y a une amélioration de la qualité de la viande. Ce sont les cèpes qui sont les plus demandés. Nous en avons toute l'année, parce que nous les mettons en conserve à la saison* ». La tradition préside aussi pour les desserts, avec la croustade aux pommes elle aussi faite maison. Le déjeuner peut se prendre en terrasse jusqu'en automne. *DM*

Menus : 24 à 45 €. Cassoulet à 18 €. Fermé vendredi soir, samedi midi et dimanche soir.
Chez Terrassier. 205, rue du Village. Vaissac. Tél. 05 63 30 94 60.

La Maison

MONTAUBAN. Après une brasserie en plein cœur de ville, Philippe et Gislaine Depeyre ouvrent il y a quatre ans une nouvelle adresse qui évolue, comme le remarque Philippe. « *Au début, c'était une cuisine simple, comme du poisson grillé et des présentations basiques. Plus on avance et plus nous allons vers une cuisine plus recherchée, mais sans abats ni gibier. Ma femme aime la cuisine italienne et elle a un côté artiste. Nous préférons les produits français ou régionaux : l'agneau du Quercy, le veau d'Aveyron et beaucoup d'épices et de poivres de toutes sortes. En été, elle prépare les longes de thon marinées au gingembre, le foie gras poêlé et sa confiture d'oignons, une île flottante à la truffe et sa glace au gingembre, pavlova aux fruits rouges et chantilly à la pomme verte* ». La terrasse bien délimitée, est décorée façon guinguette. ***DM.***

Plat du jour : 12 €, formules : de 15 € à 30 €.
Ouvert du lundi au vendredi midi,
du mercredi au samedi soir.
La Maison.
73, avenue Gambetta. Montauban.
Tél. 05 63 63 42 15.

Café Durand by Yvonne

MONTAUBAN. Déco contemporaine, salles spacieuses et expositions régulières pour cette brasserie d'ultra centre-ville. Côté carte, pas de chichis mais un large choix de tapas, salades, tartares et grillades. Notons que les huîtres arrivent de Bouzigues, les œufs cocottes sont cuisinés au foie gras ou aux morilles. Les suggestions tournent autour de Saint-Jacques assorties d'espuma de châtaignes et chips de Pata Negra, de ris de veau sauce aux morilles. Mais la carte annonce aussi une liste vertigineuse de viandes grillées au feu de bois : canard gras, veau, bœuf. Même choix indécent de desserts, depuis la soupe de fruits frais, la brioche façon pain perdu, le clafoutis banane chocolat. L'été, la terrasse permet de profiter des rues piétonnes si animées. ***DM.***

Suggestions : 10 € à 26 €.
Fermé dimanche et lundi.
Café Durand by Yvonne.
10, rue d'Auriol. Montauban.
Tél. 05 63 03 03 91.

Au goût des autres

BELBERAUD. Il faut dépasser l'emplacement atypique pour entrer dans l'univers de Maxime Delbosc. Les habitués se pressent pour savourer les plats de ce jeune chef de souche aveyronnaise. Passé par les cuisines de Franck Renimel il est désormais chez lui et s'est forgé une solide équipe de producteurs : « *La viande vient d'un éleveur de l'Aveyron, les volailles du Gers, les légumes d'une ferme juste à côté, les poissons du marché gare* ». La carte change tous les mois. Pour les plats du jour, le chef peut préparer une pintade avec du potimarron, une polenta aux pignons de pin et des betteraves ou encore du filet de lieu avec une crème de panais assortie d'une émulsion de crustacés et d'une tuile au curry. Et comme dessert, une clémentine au chocolat noir et nougatine. Et citons une entrée du soir basée sur un œuf parfait mollet, à l'intérieur coulant, entouré de lard de Colonnata et d'un velouté de topinambours à la noisette. La cuisine ouverte sur la salle permet de voir évoluer la brigade de Maxime Delbosc. Ce dernier travaille déjà au projet suivant : un ensemble contemporain resto et bar à vins à Escalquens. ***DM***

Plat du jour : 14,40 €, menu : de 17,50 € à 21,50 € pour le déjeuner
puis de 32,90 à 52,90 € pour le dîner.
Ouvert à midi du mardi au samedi et le soir du mercredi au samedi.
Au Goût des Autres. 3, rue de Pierregra. Belberaud. Tél. 05 61 54 53 64.



Philibert

TOULOUSE. Protégé par la majesté de la cathédrale, Philibert profite aussi de cette authenticité ambiante : murs de briques patinées, atmosphère chaleureuse et produits de proximité. Fabien Labeyrie, le patron, liste de façon exhaustive ses fournisseurs et les plats du chef Nicolas Lanet passé chez Franck Renimel. « *Notre carte est d'inspiration bistrot avec une vraie valeur ajoutée aux produits bas, comme le pot au feu revisité. C'est le plat préféré des français. Mais le chef travaille aussi très bien l'agneau, les jus, le riz noir à l'encre, les légumineuses. Nous avons des glaces salées. En fait, notre carte est une photo de la saisonnalité. Nous voulons garder la justesse des accords avec trois ou quatre goûts maximum* », explique-t-il. La terrasse prise d'assaut principalement à la demi-saison, dispose d'une vue latérale sur la cathédrale Saint-Etienne. ***DM***

Plat du jour : 11 €, menus de 16 à 40 €. Fermé le dimanche.
Philibert. 5, rue Riguepels. Toulouse. Tél. 05 61 25 20 41.



Café Maurice

TOULOUSE. Après avoir été la boutique JPG - Jean-Paul Gaultier de province Ndlr - Maurice Soudri se devait de créer le bistrot branché de Toulouse. C'est désormais acté, en lieu et place de l'ancienne boutique de mode. « *Les toulousaines retrouvent leurs habitudes* », se réjouit le patron. « *Jean-Paul Gaultier m'a un peu aidé dans l'idée. Comme chez Da Rosa à Paris, c'est à la fois un bistrot avec plat du jour et carte à midi, carte et tapas le soir, salon de thé et boutique pour des produits d'épicerie, des objets, des Tee-shirt* ». La déco totalement vintage, donne un air douillet à ce qui autrefois était épuré. La terrasse se déploie sur une des places préférées des toulousaines chics. Côté bistrot, les plats canailles trouvent une place de choix avec les œufs meurette très demandés et le risotto aux gambas qui est le plat préféré de Maurice. ***DM***

Menus plat du jour : 16 €, puis carte en moyenne de 25 à 30 €. Ouvert tous les jours et brunch le dimanche.
Café Maurice. 8, place Saint-Georges. Toulouse.
Tél. 05 61 21 76 27.

Le Râtelier

MONTAIGUT-SUR-SAVE. Il faut presque traverser la forêt domaniale de Bouconne pour trouver le restaurant, perdu en pleine campagne dans un cadre calme et bucolique. Les salles rustiques sont chaleureuses, comme la carte. D'ailleurs, la propriétaire Béatrice Legeay indique que la spécialité de la maison est le parmentier de canard aux cèpes et une sauce foie gras ou pour dessert, les pruneaux bordelais accompagnés de glace aux pruneaux. Tout est fait maison, à base de produits locaux le plus souvent avec quelques propositions marines quand même, comme les piquillos farcis à la morue. Les clients fidèles viennent de Blagnac, dans ce restaurant qui existe depuis 1968, doté de terrasses ensoleillées ou ombragées. Les salles peuvent accueillir des banquets jusqu'à 160 personnes. ***DM***

Menu : 17,50 à 33 €.
Fermé le mardi et le dimanche soir.
Le Râtelier. 2075 C, chemin du Ratelier.
Montaigut-sur-Save. Tél. 05 61 85 43 36.

L'Auberge d'Antan



SAINT-GIRONS. Grande cheminée, cochon rôti à la broche, chaudron au coin du feu et accueil convivial, l'Auberge d'Antan de Saint-Girons semble sortir d'un conte. Entre murs en pierre et charpente de bois, la table est dressée, assiettes en porcelaine et serviettes à carreau. Cette auberge, crée en 2003 par Paul Fontvieille dans l'ancien grenier à foin du château de Beauregard, est reprise en 2012 par Yannick Bartet et Laurent Bubola. Les deux chefs réalisent une cuisine traditionnelle, avec des produits locaux et de saison, cuisinent dans la cheminée sous les yeux des dineurs. Gagnants en 2015 du concours de cuisine "Georgette d'Or" catégorie tradition, ils viennent aussi de décrocher une assiette dans le guide Michelin 2016. Le repas commence par une généreuse soupière de garbure, continue avec le rostie de foie gras de canard, le cochon de lait rôti, pièce de bœuf à la braise, côte de porc noir de Bigorre aux fruits et millas flambé. Les huitres et poissons sont la touche de Yannick le sétois. Passionnés de vins, ils ouvrent leur carte sur une citation de Colette, pour proposer des crus vignerons-artisans, beaucoup de Languedoc-Roussillon, mais aussi Sud-Ouest, Loire, Bourgogne et Beaujolais, des petits formats au magnum. ***Anne-Sophie Thérond***

Entrée 10 et 13 €, plat 18 €, dessert 8 €, menu déjeuner semaine 15 €, le soir à partir de 30 €, vin à partir de 17 €. Ouvert midi et soir, fermé le samedi midi, dimanche soir et le lundi
L'Auberge d'antan. Avenue de la Résistance. Saint-Girons.Tél. 05 61 64 11 02.



Clos Saint Martin

COUTENS. Parcours atypique et solide volonté de bien faire pourraient résumer la démarche et la cuisine de Mélanie Zervos. De sa formation à l'école des Beaux Arts de Toulouse, elle garde la mise en scène des assiettes. De son maître en cuisine Robert Abraham, l'amour des beaux produits. Mais pas seulement. « *Je l'ai suivi pendant trois ans à Mirepoix, c'est lui qui m'a tout appris. Nous sommes aujourd'hui amis. J'ai commencé par la plonge quand j'ai arrêté mes études. Puis je suis passée en salle. La création me manquait. J'ai compris que la cuisine me le permettait. J'ai alors passé un CAP, un BEP puis un BTS par le CNED* (cours par correspondance NDLR) ». Elle décide enfin de reprendre ce restaurant qui lui ressemble. Cette ancienne maison de maître a gardé son esprit avec une déco et un jardin cosy et artistique : allée végétalisée, tables clairsemées à l'intérieur comme à l'extérieur, poutres apparentes en salle et tommettes au sol ou encore vaisselle soigneusement choisie. Sa carte minimaliste répond à sa philosophie : « *Je veux coller à la saisonnalité. 80% des produits sont locaux et tout est fait maison. J'adore travailler les légumes. Ils sont bio et proviennent de petits producteurs proches. Je les prépare en brochettes pour accompagner l'agneau de la ferme voisine. Je peux aussi les inclure dans mes burgers de tomates ou des tartelettes de légumes. Pour les poissons, j'ajoute une sauce à la vanille avec des courgettes snackées craquantes ou fondantes à la menthe grâce à mon potager sur place. J'y cultive des aromatiques, des fruits, des kakis, figues, cerises, poires, noix et prunes* ». Reste à découvrir le menu multimédia assorti de recettes à visionner à la fin du repas sur une tablette. Moderne et connectée. ***Dominique Malvy***

Formule : 12 ou 15 €, menus : 30 à 32 €. Fermé mercredi et jeudi.
Clos Saint Martin. Chemin du Cazal. Coutens. Tél. 05 61 60 45 70.

Le Magret

LOURDES. Même si les prix sont calqués sur la moyenne du ticket restaurant, Jean-François Rabot chef et patron, s'emploie à servir des produits frais et locaux. Pour cela il fait son marché tous les jours pour trouver les meilleurs prix. A sa carte figure le porcelet de Bigorre. « *J'ai essayé le porc. C'était trop gras, le porcelet l'est moins. Et je travaille souvent des truites des Pyrénées. Suivant les saisons, je les prépare avec un risotto au asperges et coulis de betteraves, c'est joli, orignal et très bon. Le canard est très présent aussi. J'y ajoute une sauce suivant mes envies, le marché et la mode. Et comme dessert j'ai régulièrement le Pic du Jer, du nom de la montagne au-dessus de Lourdes. C'est une glace aux pruneaux à l'Armagnac, des pruneaux à l'Armagnac et une meringue. Tout est fait maison* ». Le restaurant se compose d'une salle au premier niveau, d'une autre à l'étage prolongée par une terrasse où il fait bon déjeuner encore à l'automne. *DM*

Formule du jour : 14,90 €, plat du jour 8,80 €.
Fermé mardi soir et mercredi.
Le Magret. 10, rue des 4-Frères-Soulas. Lourdes.
Tél. 05 62 94 20 55.

L'Hostal



CASTELNOU. Stéphane Hurvoy n'en est pas à sa première affaire, avec toujours une prédilection affirmée pour les sites de charme. A Castelnou, village médiéval inscrit aux plus beaux villages de France, il dispose depuis quatre ans avec Nathalie Boyer sa compagne, d'une vue incroyable sur la vallée depuis une terrasse quasiment en surplomb et en retrait par rapport aux ruelles fréquentées. Toutefois, Nathalie et Stéphane ne se contentent pas de ces atouts presque naturels. De sa famille, dans le métier depuis longtemps et sa formation en cuisine, Stéphane garde l'exigence des produits locaux, des plats bien faits et traditionnels de préférence. « *En été les viandes et poissons sont grillés au feu de bois juste à côté de la terrasse. Nous avons aussi des spécialités comme la cargolade servie avec de l'aïoli, ou les escargots à la catalane. Notre foie gras est fait maison. D'ailleurs, tout est fait maison à base de produits locaux si possible. Le fromage frais de chèvre est produit à 5 kilomètres. Nous le servons pané sur le pain d'épices de Castelnou. Les joues de porcs sont travaillées au Byrrh* ». Boisson catalane que l'on retrouve pour le délice catalan en dessert. La carte, plutôt copieuse, change avec les saisons, ce qui permet en hiver d'adapter les plats à la salle qui a conservé son lustre d'antan. Les mets restent traditionnels. Les Boles de Picolat, autre spécialité catalane, contiennent aussi le pain d'épices de Castelnou. Et puis pour s'adapter à l'hiver, la carte compte des fondues dont la bordelaise, plus légère que la bourguignonne puisque l'huile est remplacée par du vin aromatisé. ***Dominique Malvy***

Plat du jour : 9 à 12 €, suggestion :14 à 20 €, menus : 20,90 et 26,90 €. Fermé lundi à partir d'octobre.
L'Hostal. 13, carrer Na Patora. Castelnou. Tél. 04 68 53 45 42.



Le Comptoir Joa

LE BOULOU. Installé à l'intérieur du casino dirigé par Sébastien Camu, le restaurant profite de cette déco résolument inspirée de Gaudi : azulejos multicolores, lustres rutilants, couleurs flamboyantes. Côté cuisine, Westley Durant, jeune chef formé par Jean Plouzennec, réjouit les papilles de saveurs locales dopées par des marinades originales et les cuissons douces qu'il affectionne pour les viandes en particulier. « *Quand je peux avoir des filets de taureau, je les cuis à basse température. Le saumon figure toujours à la carte. Il est fumé maison. Dès l'automne, je prépare des tatakis de canard avec des spaghettis de légumes juste croquants. Je fais mariner le magret dans une sauce soja et gingembre. C'est très apprécié. Et pour dessert, les clients aiment beaucoup les bras de Vénus. C'est une spécialité catalane à base de génoise roulée aux fruits de saison* ». La salle en prolongement du casino dispose d'une terrasse protégée. ***DM***

Menu : 17€ ou ardoise. Ouvert tous les jours.
Le Comptoir Joa. Route nationale 9, route de Perthus. Le Boulou. Tél. 04 68 83 01 20.

Arbequina

THUIR. Tôt le matin, le restaurant de Guillaume Franco se parfume de basilics cultivés dans le jardin de son père. Il s'agit en fait de cagettes débordant de nombreuses variétés : marseillais, grand vert, siam queen, cardinal, pourpre, frisé, citronné, anisé entre autres. Juste à côté, s'étalent diverses tomates dont la sweet pea qui porte bien son nom puisqu'elle est vraiment aussi douce qu'un bonbon. Le chef remarque que cela fait partie de « ces petits trucs qu'on ne trouve pas chez tout le monde ». Il concède aimer particulièrement les légumes et la mer. « Je suis plus poisson. Il y a plus de choix. Ma cuisine est d'inspiration Méditerranée avec toujours des légumes. Et pour le sucré, je prépare des desserts de cuisiniers ». Citons le crémeux de chocolat, croustillant feuillantine, sauce caramel au beurre salé. Arbequina est doté d'une terrasse agréable sur une rue commerçante de Thuir. Son nom vient d'une variété d'olivier catalan. ***DM***

Formule déjeuner : 16 €, menu : 32 €.
Ouvert du mardi au dimanche midi et soir.
Arbequina. 21, rue de la République. Thuir.
Tél. 04 68 34 46 64.

.

Moana Nui

THUIR. Le nom du restaurant, le principe, les plats ; tout est original et incitation au voyage chez Patricia et Fabian Gravelet. Moana Nui pour 'terre et mer' en Polynésien, pays où le couple a séjourné avant de poser ses malles à Thuir. Totalement autodidacte, Fabian en cuisine prend un plaisir visible à faire voyager ses clients dans les cinq continents, pendant que Patricia explique avec passion le concept et les plats de façon détaillée. « *Chaque semaine nous proposons la cuisine de trois pays différents. Nous avons une entrée et un plat par pays. Vous pouvez panacher à votre guise et choisir les formules suivant vos appétits* ». Le "vol express" compte deux assiettes, le "moyen courrier" trois assiettes, jusqu'au "globe trotteur" pour un mezzé des trois entrées, un mezzé des trois plats, un dessert, deux verres de vin et le café. Patricia complète l'info : « *Comme nous ne faisons jamais les mêmes plats dans l'année, nous avons des clients qui veulent tout goûter et qui choisissent cette dernière formule* ». Attention toutefois : les assiettes de Fabian sont très copieuses. A noter que le couple propose un vin bio sélectionné pour accompagner les plats du monde. La dégustation se fait dans une salle capsule ou en terrasse posée dans une rue calme, près de la mairie. ***DM***

Formules : 13 à 34 €. Ouverture du mardi midi au samedi soir.
Moana Nui. 24, rue du Souvenir. Thuir.
Tél. 04 68 64 19 72.

A 4 Temps by Franck Putelat



CARCASSONNE. L'énergique et talentueux chef double étoilé du Parc Franck Putelat, vient enfin de réaliser son rêve d'ouvrir une brasserie. C'est à côté du portail des Jacobins à l'entrée de la bastide, à la place de "*La Terrasse*" que le chef a ouvert en juillet sa brasserie dotée, dans une ambiance taupe, de banquettes de velours rouge en demi-lune avec des reproductions de vieilles photos de la cité sur les murs. Nappes blanches, service en argent provenant d'anciens palaces cannois, service aimable. Une déco sobre et chic, très "*brasserie*", permettant de manger en 1h. Mais l'essentiel est dans l'assiette avec Tony Béteille, 26 ans, aux commandes. Passé par le Parc bien sûr, mais aussi l'Hôtel du Palais à Biarritz et Gérald Garcia à Pomarède. Au menu, une cuisine canaille avec de bons produits du terroir et des alliances goûteuses : du ½ homard, courgettes-citron (18 €) à l'excellent thon rouge aux coquillettes et truffe d'été (17 €) en passant par la sublime crème caramel (5 €) sans oublier les rognons de veau (17 €) ni le cassoulet à base de haricots de Castelnaudary avec morceaux de couenne et d'échine de porc et manchon de canard confit (21€) ! C'est excellent, à un prix sidérant puisque le menu entrée/plat/dessert n'est qu'à 16 €. La carte change chaque saison. Chouette formule "*Picoti-Picota*" pour l'apéro (à partir de 6 €). Belle carte des vins. A tester d'urgence !
Didier Thomas-Radux

Menu déjeuner à 16 €. Entrées à partir de 7 €. Plats à 14 €. Dessert à 6 €.
Ouvert 7/7. Service jusqu'à 23h.
A 4 Temps by Franck Putelat. 2, boulevard Barbès. Carcassonne. Tél. 04 68 11 44 44.



La Bastide de Cabezac

BIZE-MINERVOIS. Même si la bâtisse est seulement une maison de maître, l'ensemble ressemble à un vrai manoir, presque un château. La table se veut traditionnelle et bistronomique. Le carré d'agneau aux essences de garrigue côtoie la queue de lotte au combawa. Les viandes peuvent aussi être grillées dans la formule à 18 €, comme les poissons. En entrée, les ravioles sont labellisées "*secret du Chef*" et accompagnées de légumes de saisons marinés aux épices et copeaux de parmesan. Les desserts comme l'ensemble de la carte, sont faits maison avec une mention particulière pour "*le Secret du pâtissier*" chocolat, nougatine, douceur vanillée. Le caveau de l'autre côté de la route fournit une partie de la carte de vins du minervois. Le tout peut être servi en terrasse, qui surplombe la piscine de l'hôtel. *Dominique Malvy*

Buffet pour le déjeuner en semaine : 18 €, menu du marché : 24 €, carte le soir. Ouvert 7 jours/7.
La Bastide de Cabezac. 18, hameau de Cabezac. Bize-Minervois. Tél. 04 68 46 66 10.

Les Collets Rouges

SOREZE. Depuis 2002 et l'ouverture de l'hôtel, l'abbaye de Sorrèze héberge aussi un restaurant. Il se déploie dans l'ancien réfectoire et en terrasse, sur le parc et le bassin tout en disposant d'une vue sur la majestueuse Cour des Rouges. Cadre idyllique, chargé d'histoire et de paix et classé monument historique en 1988. La cuisine est conforme à l'ambiance : de terroir, avec des produits frais et locaux. Nadège Pitta, assistante de direction complète. « *Ce sont nos producteurs, plutôt des petits métiers qui nous livrent. Nous privilégions les produits de qualité et d'ici. La spécialité du chef est le dos de cabillaud et émulsion de curcuma, kumbawa et pleurotes* ». A la carte aussi un gigot d'agneau cuit à plat 36 heures, légumes de saison et ail rose de Lautrec bien sûr. A noter un menu végétalien très appètent assorti d'un clafoutis aux fruits de saison. Et vous pouvez finir votre séjour par la visite du somptueux et ultra moderne musée Dom Robert. *DM*

Formules : 16 et 21 €.
Fermé dimanche soir.
Les Collets Rouges. 8, rue Lacordaire. Sorèze.
Tél. 05 63 74 44 80.

Le Clos d'Adèle

LAUTREC. Le Clos d'Adèle est installé sur une des places ravissantes de Lautrec, dans une bâtisse des plus authentiques, et pour cause. Cette ancienne boulangerie dotée d'un four à bois est devenue depuis quatre ans un restaurant aux salles multiples, terrasse ensoleillée et cour intérieure discrète. Les produits du terroir, essentiellement du Tarn ou du Ségala, sont à l'honneur. En entrée, le foie gras poêlé est accompagné de filets de cailles, l'émincé de canard aux olives s'accoquine d'un flan à l'ail rose de Lautrec, les fruits de saison servis en soupe à l'aloe véra sont assortis de sorbet violette. Ce sont aussi les parfums des garrigues qui sont privilégiés, avec une crème brûlée au romarin. Bruno Denivelle, le patron, tient beaucoup à ces mises en valeurs. « *La région est riche : nous avons aussi les pois chiches et les lentilles de Lautrec, le Get 27 de Revel, un whisky tarnais* ». La maison sert aussi un risotto allégé puisque sans produits laitiers. *DM*

Menus : 19 et 36 €.
Fermé mercredi, jeudi midi et dimanche soir
Le clos d'Adèle.
6, place du Monument. Lautrec.
Tél. 05 81 43 61 91.

La révolution culinaire à Montpellier

- RESTAURANT
- BAR-LOUNGE
- CAVE À VIN
- CAVE À CIGARE
- FUMOIR

Nicolas Deljarry, passionné des arts culinaires a imaginé ce nouveau concept dans les moindres détails depuis plusieurs années. La carte du 1789 est inspirée de Clément Bruno qui l'a encouragé à se lancer et incarnant la gastronomie varoise depuis un quart de siècle et qui est devenu l'un des plus grands spécialistes de la truffe.
De la cuisine au service, en passant par la musique et le design du restaurant, tout ici au 1789 a été pensé pour vous faire vivre une révolution culinaire.







Guillaume Pape,
la quête de l'excellence, la cuisine maîtrisée, le terroir sublimé.

Ce jeune chef pétri de talent, formé dans les cuisines d'Olivier Bellin dans le Finistère et l'Arrambide, au Pays Basque, exerce avec bonheur sa passion.
Il a amené sa maîtrise technique, sa virtuosité pour apporter un savoir-faire qui jongle entre tradition et innovation.
À la recherche permanente de la parfaite maîtrise de son sujet, Guillaume ajoute la fraîcheur de celui qui apprend chaque jour, il cherche, au fil des saisons à donner de la gourmandise dans un détail, une pointe de curiosité dans chaque bouchée, à renouveler sans cesse les saveurs locales en mettant en exergue les produits locaux.
Parmi les jubilations proposées :
- Côte de veau sur lit de thym, garniture autour de la carotte
- Carpaccio de truite marinée au citron vert, tomate confite et jeune pousse
- Salade de homard bleu sur sa bisque en gelée.

À partir de septembre Guillaume Pape signe sa première carte.

2, impasse Périer - Montpellier (face à la préfecture)
Tél. 04 67 02 17 89 - www.1789-restaurantlounge.com
Ouvert du mardi au samedi, midi et soir

1789



MONTPELLIER. Lancé en fanfare l'hiver dernier, le restaurant de Nicolas Deljarry a repris les locaux de l'ancien Ménestrel pour y créer un établissement lounge concept, le 1789. En effet, le jeune homme qui a derrière lui une carrière de DJ, s'est associé avec Clément Bruno, célèbre pour son restaurant varois et qui fournit en truffes le restaurant. Car le concept de base de ce restaurant comme il se doit, révolutionnaire, est de proposer un voyage dégustatif autour de la truffe. Guillaume Pape a été embauché pour ce faire. Et le jeune breton (24 ans) originaire de Roskoff a du répondant : s'il a travaillé dans des étoilés au Pays basque et à Courchevel, c'est chez le breton Olivier Bellin (2 étoiles) qu'il a appris le métier et la rigueur. Si tous les plats – de bon niveau – peuvent être accordés avec de la truffe (d'été ou d'hiver), la carte s'affranchit un peu du tuber melanosporum. *« Nous gardons nos plats signature mais nous ouvrons la carte à une cuisine citadine »*, explique le chef. A côté du risotto à la truffe, des plats ont du succès comme la poêlée de tagliolinis au homard bleu de Bretagne et sa bisque montée au beurre ou le pavé de boeuf wagyu "kobé d'Oc", estouffade de pommes de terre. Les deux cartes (truffes/sans truffes) vont donc continuer de vivre dans cette salle voûtée décorée de lustres plein de pampilles et de mobilier blanc/métal, reposant sur un sol de marbre veiné. Sans oublier en sous-sol l'espace lounge, où sont servies des planches. Un lieu certainement atypique, avec un service très aimable.
Didier Thomas-Radux

Formules plat + café à 19 €. Entrée-plat ou plat-dessert : 25 €. Formule complète à 30 €.
Carte de 45 à 65 €. Ouvert du mardi au samedi, midi et soir.
1789. 2, impasse Périer. Montpellier. Tél. 04 67 02 17 89.



La cantine du faubourg

MONTPELLIER. Racines aveyronnaises ne sauraient mentir… Grégory Guibert et Guillaume Frayssinet ont ouvert au printemps 2016 La cantine du Faubourg, une table de midi, idéalement placée rue du Faubourg de la Saunerie. Dans cet écrin d'esprit bistrot, spacieux et agréable, nos deux aveyronnais sont des adeptes des circuits courts et jouent sur toute la palette des saveurs de leur terroir natal. Tout est dit – ou presque – sur l'ardoise du jour combinée aux incontournables. A savoir, la terrine charcutière maison, un pressé de jarret cuit au bouillon, la pièce de bœuf Aubrac et ses frites maison, le tartare de bœuf salers au couteau, mais aussi la saucisse au couteau farcie de cochon « capelin » nourri à la farine de châtaigne, le carré de veau de l'Aveyron accompagné d'une purée de butternut, crotte fane et roquette. Au dessert, un tartare de mangue à maturité et son sorbet artisanal au citron. Subtiles saveurs et générosité à partager avec une gamme de petits légumes (souvent bio) qui séduisent. *CB*

Formules : 15 et 17 €. Plat du jour : 11 €. Ardoise de classiques. Du lundi au samedi midi.
La Cantine du Faubourg. 5, rue du Faubourg-de-la-Saunerie. Montpellier. Tél. 04 67 60 71 20

Le Baroque

MONTPELLIER. Dans son charmant petit restaurant et salon de thé, Fatiha propose une fraîche cuisine de saison. Tartes, crudités et pâtisseries se dégustent l'été en terrasse. Aujourd'hui, nous choisirons de déjeuner d'une appétissante "assiette Cabanel" avec sa tarte du jour, ses crudités, graines, fruits frais... À déguster à l'ombre des parasols sur la petite terrasse aux nappes fun. Depuis une dizaine d'années, Fatiha Firaz régale sa fidèle clientèle – majoritairement féminine – de "fait maison" et de convivialité. Cette cuisinière autodidacte prépare avec un savoir-faire éprouvé ses tartes du jour et ses délicieuses pâtisseries. L'assiette Cabanel ravit nos papilles : tarte courgette, tomate, chèvre et parfum de menthe fraîche, boulgour, salade verte, pastèque, mangue... Au dessert, le banoffee, spécialité du Baroque et merveille de douceur… avec la tarte citron meringuée. *CB*

Formules déjeuner 8,50 € (assiette) à 14 € (avec dessert et 1/4 de vin).
Salades-repas 9,50 €.
Pâtisseries 4,50 €.
Le Baroque. 3, rue Alexandre-Cabanel.
Montpellier. Tél. 04 67 60 79 84.

L'appart'Thé

MONTPELLIER. Sur une jolie placette au fil de la rue Glaize, imaginez Jean Gabin et Alain Delon conversant à l'entrée d'une imprimerie. La scène se déroule en 1973, sur le tournage du filme "Deux hommes dans la ville". L'imprimerie a laissé la place à *l'Appart'thé*, restaurant et salon de thé. Si vous poussez la grande porte métallique à l'heure du déjeuner, vous découvrirez Alain Villard dans sa cuisine ouverte, occupé à dresser ses assiettes minute. Ici ne sont que douces saveurs et régal…bio, fraicheur, saisons et "tout maison". Aujourd'hui, effeuillé de bœuf charolais dans son millefeuille de légumes bio, pommes Agatha, butternuts, vert de blette, oignon doux des Cévennes, jus de réduction maison à l'huile d'olive. Autres délices, un saumon d'Ecosse Label Rouge, une selle d'agneau de l'Aveyron. N'oublions pas les pâtisseries : la Tatin aux pommes reinettes du Vigan, galette caramélisée aux bonbons de fruits rouges et crème battue maison parfumée à la lavande. Délices, simplement ! *CB*

Plat du jour : 14,50 €. Formules de 19 et 23 €.
Du lundi au samedi, de 10 h à 20 h.
L'appart'thé. 6, rue Glaize. Montpellier.
Tél. 09 51 13 37 84.



Restaurant

LA TABLE D'AMIS

"Chez Richard & Wan"

Le restaurant propose une gastronomie à la croisée des cultures thaïlandaises et japonaises, des grands classiques de la cuisine asiatique mais aussi des mets plus élaborés et créatifs avec des alliances de saveurs surprenantes. Il propose également une cuisine traditionnelle et inventive, privilégiant les produits du Terroir et des vins alentours, dans un cadre chaleureux et convivial.













Philippe Klein - Création STUDIO IDM

Traiteur - Spécialiste évènementiel

Réceptions - Mariages - Anniversaires - Brunchs

Que cela soit pour un événement privé ou professionnel, notre sens de l'organisation, notre raffinement et nos créations culinaires raviveront vos yeux et vos papilles, et vous assureront un moment intense, unique et inoubliable.



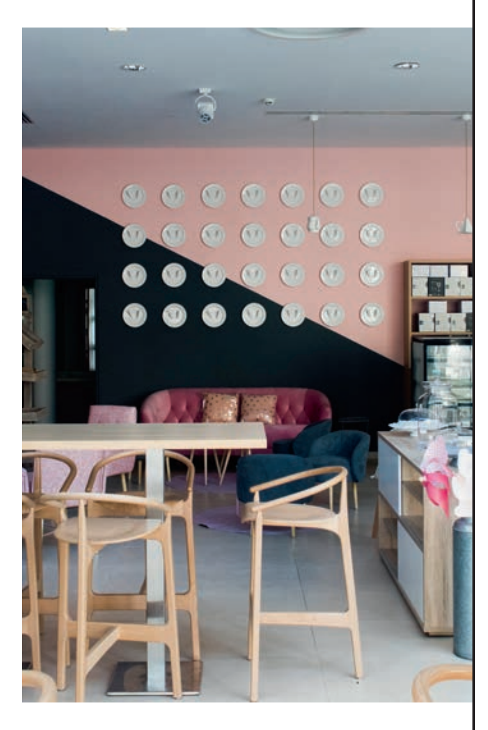
Contactez-nous pour toutes commandes ou demandes de devis :
plats à emporter avant 11 h 30 pour le midi et avant 19 h 30 pour le soir.
Cuisine thaï, sushis, makis, brochettes yakitori et plateaux sur mesure, sushis, makis et sashimis.

7, boulevard Gabriel-Péri (face au château) - 34590 MARSILLARGUES
Tél. 04 67 42 75 07 - Port. 06 13 45 47 33

O petits Bontemps

BÉZIERS. Ouvert depuis le 6 septembre, *O petits Bontemps* est la nouvelle adresse du chef Olivier Bontemps après avoir durant 9 ans dirigé avec son épouse Emmanuelle, un restaurant gastronomique à Magalas. Installé au cœur de la médiathèque de l'agglomération, le chef propose dans un décor rose-parme et gris anthracite totalemenr repensé, quatre espaces : une brasserie, un salon de thé, un lieu de vente à emporter (dont des lunchbox "monbento") et un coin pour manger sur le pouce. Sans oublier une terrasse de 50 places. « *Nous ne travaillons que des produits et je reprends des classiques de la cuisine, en jouant sur les mélanges de saveurs, par exemple pour un bœuf bourguignon ou une blanquette revus à ma façon »,* explique Olivier. Côté vins, la carte est réduite, avec des tarifs abordables et une sélection bio. Mais il existe une carte "off", avec les vestiges de la cave de son restaurant de Magalas ! Une adresse à suivre…
Didier Thomas-Radux

Formules à 14, 16 et 18 €. Menu du jour à 22 €. Ouvert du mardi au samedi de 10 à 18 h, vendredi soir et dimanche de 14 à 18 h en salon de thé.
O petits Bontemps. 1, place du 14-Juillet (entrée côté av Jean-Moulin). Béziers. Tél. 04 67 36 20 82.





Relais Chantovent

MINERVE. Voilà 8 ans que Nicolas et Sandra Bru ont pris les rênes du Chantovent, dans l'enceinte de Minerve. Dans une ancienne remise au plafond haut, avec depuis la terrasse une vue imprenable sur les gorges du Brian qui entourent le village médiéval, ils proposent une cuisine élégante, élaborée avec les produits du terroir. Rare dans les lieux très touristiques. « *Nous faisons tout nous-mêmes, du pain à la glace,* confie Sandra, *le chef – passé par le Jardin des Sens, membre du Collège culinaire et Maitre restaurateur – maîtrise parfaitement les saveurs* ». Le moelleux de cochon en cuisson 24 h ou la lotte pochée, infusée au chorizo puis rôtie sont là pour en témoigner. Pour les vins, l'équipe travaille en direct avec les vignerons pour créer du lien. L'établissement propose ainsi une quarantaine de références. Une adresse gourmande, où il existe même un menu "Gourmets" en huit plats selon l'inspiration du moment, alliant service décontracté mais efficace, bonne chère et lieu paisible. ***DTR***

Ouvert du jeudi au mardi midi, sauf dimanche soir. Menus à 22, 32 et 45 €.
Menu truffes à 51 € en hiver, menu Gourmets à 62 €.
Relais Chantovent. 17, Grand-Rue. Minerve. Tél. 04 68 91 14 18.

Le Petit Troc

VILLENEUVE-LÈS-MAGUELONE. Le Petit Troc, c'est un bijou de café-resto dans un gouleyant décor "vintage", nourri d'un joyeux bric-à-brac de brocante à toutes les sauces… Gaëlle, Charly et Sylvie mettent tous les trois la main à la pâte – côté salle et fourneaux – pour offrir au quotidien une cuisine maison voyageuse, aromatique et goûteuse dont les recettes simples, sincères et populaires sont inspirées tout autant par la Méditerranée, l'Asie, les Antilles et l'Afrique… On se régale au déjeuner d'une vraie cuisine du marché. Aujourd'hui, un sauté de veau mijoté sauce Champagne, ciboulette, carottes et petits navets, feuille de blette ; pommes de terre au four et jus de pesto… sans oublier la salade de roquette et graines de sésame. Et ce n'est que du bonheur ! On goûte, on aime et l'on sauce sans se faire prier le jus délicieux de ce sauté de veau. Et ne vous privez pas du très généreux café gourmand qui suit et ses pâtisseries maison, tout cela pour un prix dérisoire… ***CB***

Assiette composée 13 €. Ouvert du mardi au dimanche à midi / vendredi et samedi soir.
Le Petit Troc. Place de l'Eglise, Villeneuve-lès-Maguelone. Tél. 04 67 27 88 13.

La Ferme Marine

MARSEILLAN. Situé au bord de l'étang de Thau depuis plus de 10 ans, le restaurant La Ferme Marine et son fameux buffet à volonté, s'est lancé un nouveau défi : faire découvrir le *nassarius mutabilis*, renommé pour l'occasion « noisette de la mer ». Tenue par l'entreprise Occi marée, productrice d'huîtres depuis 40 ans, La Ferme Marine et son chef Yohann Dynoski valorisent depuis peu ce petit coquillage. « C'est Aurélie Dessein de la criée d'Agde qui nous a apporté ce fruit de mer local. Une façon pour nous de valoriser le travail des pêcheurs locaux et de faire découvrir la diversité de la pêche locale », détaille Alain Cuccurullo, membre de la famille à la tête d'Occi marée. C'est donc parmi le très large choix du buffet proposant huîtres et moules fraîches ou gratinées, couteaux, crevettes, bulots ou escargots de mer que les gourmets peuvent découvrir la noisette de la mer travaillée par le chef : « *C'est un coquillage facile à cuisiner, un peu comme tous les fruits de mer. Je les propose en persillade ou à la Catalane, tout simplement !* » explique Yohann Dynoski. Et ce sont grâce à ces recettes simplissimes que ce délicat coquillage révèle tout son raffinement sous le palais. Un vrai délice ! ***CP***

Buffet à volonté à 29,90 €. Formules de 34,90 à 39,90 € et plats à la carte. Tous les jours, de 10 h à 13 h et de 18 à 21 h.
La Ferme Marine. Route des Parcs, Marseillan.
Tél 04 67 21 21 20.

Comptoir à manger de la Nougaterie

AUZON. Les visiteurs sont accueillis par l'inscription "Le nougat by Dura" qui orne l'un des murs ocre rouge de la Nougaterie. A l'étroit dans leur ancien atelier des Fumades, Sylvie et Philippe Dura ont vu les choses en grand et ont investi la cave coopérative désaffectée d'Auzon, superbement réhabilitée dans un style indus aux couleurs orange et chocolat. Les ateliers de fabrication de nougats, de chocolats et de biscuits ont pris place dans les anciennes cuves et s'ouvrent aux regards des visiteurs. D'autres espaces sont agencés pour proposer à la vente les fabrications maison : nougats aux nombreuses saveurs, chocolats fins ou à tartiner, nougatine, pain d'épices et autres confiseries… Des produits haut de gamme sont aussi commercialisés, vin, champagne, huile d'olive, charcuterie, pélardons bien sûr… Le Comptoir à manger, avec ses quelques tables en intérieur et sa vaste terrasse, propose des planches de charcuterie ou/et de fromage, des focaccias, des salades, certaines à la burrata, ces mozzarella aux cœur crémeux au lait de bufflonne, accompagnée de mesclun et de jambon cru… Une façon agréable de déjeuner en testant les produits avant de succomber et de les acheter… *MV*

De 6,50 € à 12 €. Ouvert tous les jours de 12 h à 14 h 30.
Le Comptoir à manger. Ancienne cave coopérative RD 16. Hameau d'Auzon. Allègre-les-Fumades.
Tél. 04 66 24 26 85.



Gardian Burger

AIGUES-MORTES. C'est tout nouveau et le concept fait déjà un tabac. Le principe de base reste le burger de toro bio flanqué de frites fraîches de pommes de terre des sables. Elles sont livrées tous les soirs en quantité vertigineuse, tant le succès est grand. Impossible de citer toutes les combinaisons de burgers, d'autant qu'ils évoluent au gré des saisons, du marché et des humeurs de l'équipe totalement féminine autour de Gisèle Ollivier. « *Nos produits bio sont aussi prémium. Par amour de la Camargue et des toros, l'envie de préparer des produits tendance mais sains, j'ai imaginé créer ce resto dédié aux burgers de toro bio. Le burger est à la mode et les parents sont heureux parce qu'ils peuvent faire manger des burgers de qualité à leurs enfants. J'ai depuis dix ans une société de cosmétiques bio dans laquelle j'ai développé l'import de produits bio du Canada et d'Angleterre* ». En plus des burgers, Mélanie Augusto qui dirige la cuisine avec Pauline, prépare des salades composées, des soupes, des salades de fruits frais. Tout est bio et gourmet jusqu'aux jus de fruits, bières et vins locaux bien sûr. Enfin un petit rayon épicerie complète l'offre. A goûter les biscuits verveine. Probable qu'avec l'expérience commerciale de Gisèle cette idée originale et tendance essaime assez rapidement dans la région voir au-delà. ***Dominique Malvy***

Formules : 10 à 16 €, dessert : 7 €, salades : 11 €. Ouvert tous les jours.
Gardian Burger. 3, rue de la République. Aigues-Mortes. Tél. 04 66 53 34 16.



La Boca

UZÈS. Paul Février a appris la cuisine en voyageant. « *La Boca signifie "bouche" au Chili. A midi c'est un resto et le soir je mets ma cuisine en bocaux. Les plats changent tous les jours. Tout est très frais, de proximité. Ensuite, je mise sur les couleurs pour avoir une assiette artistique et les saveurs. Selon les saisons, je travaille beaucoup les légumes. Une entrée sur deux est végétarienne, un plat sur deux est veggie même pour les burgers. Je cherche les produits bio si possible et j'ai une préférence pour les légumes et les poissons. Les viandes comme l'agneau, sont à un bon rapport qualité/prix parce qu'elles sont de proximité sans intermédiaire* ». L'après-midi, Paul Février reste ouvert pour la version salon de thé et sodas bio accompagnés de pâtisseries maison bien sûr. Les vins suivent le mouvement : bio ou nature et de la région. L'hiver dans une salle capsule, il active sa cheminée et à la belle saison les habitués profitent d'une ravissante terrasse à l'allure artistico-bohême. Une adresse authentique un peu à l'écart du tumulte de la place aux herbes. *DM*

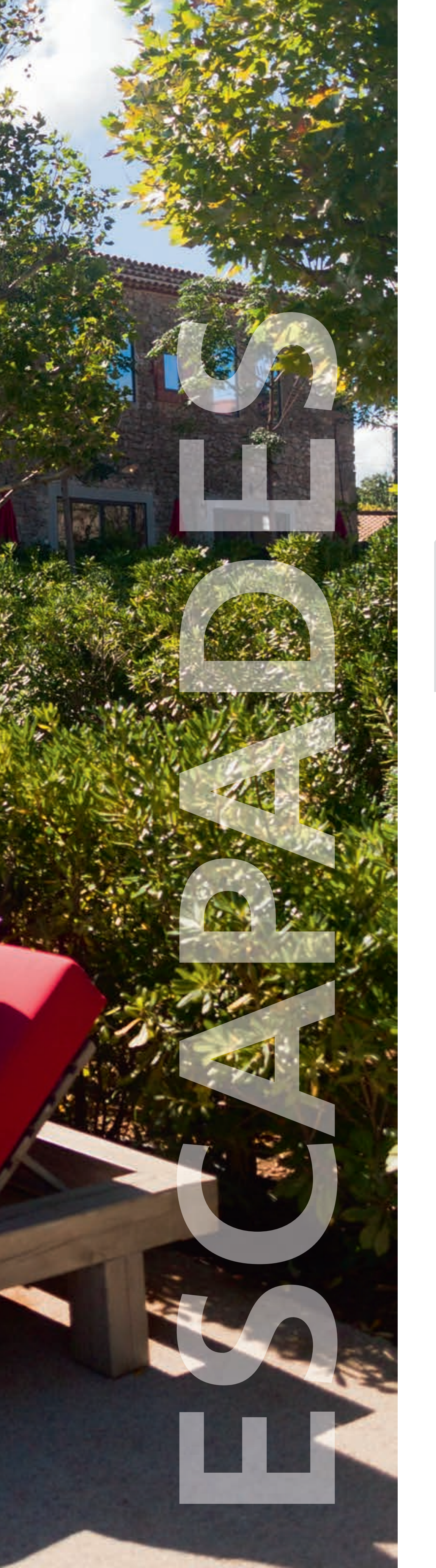
Ardoise : 6 et 7 €, plat du jour : 13 €, dessert : 7 €.
Ouvert pour le déjeuner et le soir du jeudi au samedi.
La Boca. Rue du Plan-de-l'Oume. Uzès.
Tél. 04 66 02 01 79.

La Rose des Vents

BARON. Depuis plus de six ans, Céline en salle et Zouhir Mussard en cuisine s'emploient à varier les plaisirs autour des petits producteurs locaux ou régionaux. La viande d'Aubrac, côte de bœuf, entrecôte XXL de 400 grammes est achetée à Marvéjols dans une coopérative de producteurs. Des pièces et les poissons comme la daurade entière sont saisies dans la cheminée devant les gourmets, pour le bonheur des yeux et des papilles. Une spécialité de la maison. Mais le chef régale aussi avec les plats typiques d'ici pour la marmite façon bouillabaisse, d'ailleurs avec le curry thaï ou de chez lui grâce au couscous marocain. Les desserts faits maison changent au grès des humeurs et des saisons. *DM*

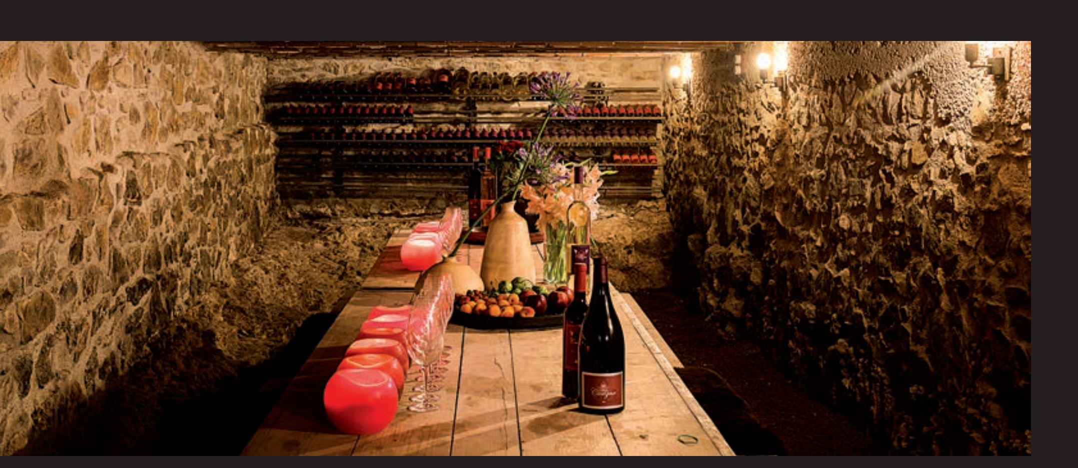
Menu midi en semaine : 14 ou 16 €.
Menus de 18,90 à 27 €. Ouvert du mercredi au dimanche midi et du vendredi au samedi soir.
La Rose des Vents. Route d'Alès. Baron. Tél. 04 66 62 02 46.





ESCAPADES

4



Village Castigno : bienvenue au Wine world !

Texte : Didier Thomas-Radux – Photos : Aurélio Rodriguez, Sylvie Cambon

A quelques kilomètres de Saint-Chinian dans l'Hérault, il existe un petit village charmant où Tine et Marc Verstraete ont jeté leur dévolu sur le domaine viticole. A partir de là, ils ont transformé le petit village d'Assignan en " Village Castigno ", le premier vrai concept d'œnotourisme global en Languedoc. Etonnant !

A une trentaine de kilomètres de Béziers, en limite du parc naturel régional du Haut-Languedoc, Assignan est l'un de ces trésors cachés qu'il faut savoir dénicher dans l'arrière-pays. Situé entre Saint-Jean-de-Minervois et Saint-Chinian, on y accède par la D 178. En arrivant, on est troublé par ces couleurs framboise, lie de vin qui semblent dominer sur de nombreux bâtiments. Et pour cause : le Village Castigno, ce sont une multitude de lieux éclatés dans le petit village et reconnaissable par ce code couleur qui sert de… fil rouge. Maisons d'hôtes, restaurants, *school wine*… chaque bâtiment décline des tons rubis, vermeil ou framboise en façade. La décoration intérieure reprend les mêmes codes, donnant à chaque maison un côté théâtral : les rouges brique des tomettes, les rouges sombres des grands canapés moelleux, les carmins, les violets des murs de mosaïque, les bordeaux des couloirs réalisés à partir de planches trempées dans de la lie de vin créent une ambiance cocooning étonnante. Ici, tout tourne autour du vin et de la bonne chère, exclusivement.

On laisse à l'entrée ses soucis de la vie quotidienne pour se mettre en mode *slow life*. Facile, car ici on est soumis au digital détox : pas de réseau wifi et de 4G, pas de télévisions dans les chambres. On dort dans l'une des chambres de la "Maison des Amis" équipée d'une piscine chauffée avec vue sur le vignoble ou encore à la "Villa Rouge" dotée de deux chambres ou bien à la "Maison Vic", nid douillet pour amoureux où bois, vieilles pierres et tomettes offrent un cadre chic et chaleureux. On déjeune – très bien – à *La Table*, restaurant gastronomique du Village où officient deux jeunes chefs belges, dans un ancien bâtiment viticole transformé en havre



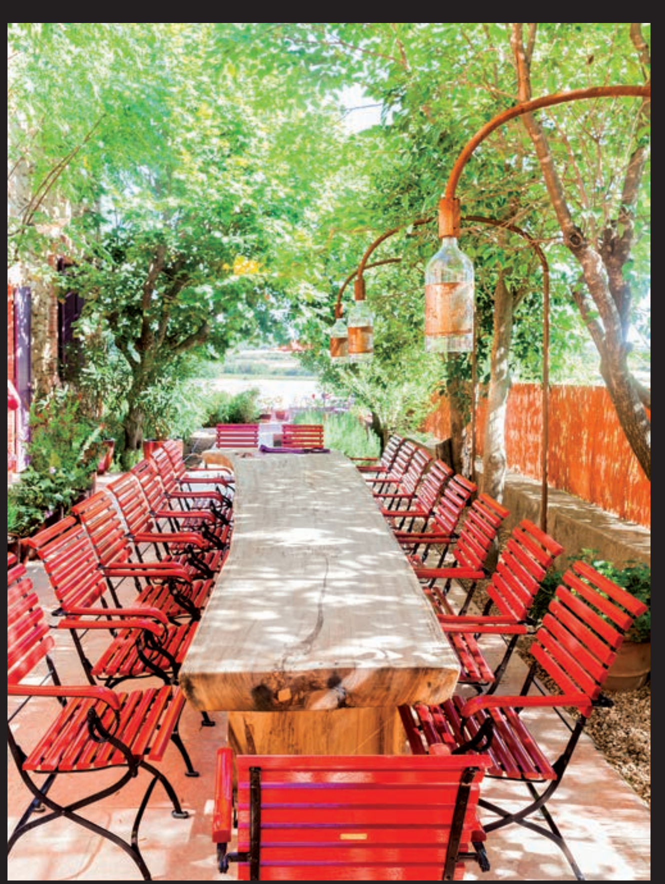
des plaisirs et doté d'un superbe jardin. En début d'après-midi, on peut suivre un cours de cuisine ou une initiation au vin, ou alors partir visiter la région en vieille Citroën 2 CV, en scooter Vespa ou en vélo. Les plus ambitieux peuvent même réserver la visite de la région en hélicoptère ! A l'heure de la sieste, on peut préférer un soin "Vitis Thérapy" à base d'huile de pépins de raisins, riches en antioxydant.

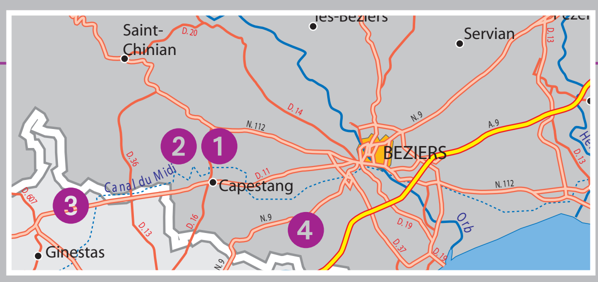
En fin de journée, il semble naturel de se rendre à *la Petite Table* pour prendre l'apéro dans l'un des canapés disposés sur la place du village, en dégustant un verre de vin et quelques tapas savoureuses. « *Nous avons un grand jardin d'aromates, et pour le reste on ne travaille qu'avec des producteurs de la région* », explique Pablo. Le soir, on peut se contenter de manger quelques plats exotiques au *Petit Thaï*. Tout cela réalisé à pied, dans un petit village de 120 âmes, qui a retrouvé une vie étonnante.

« *On a six immeubles d'hébergement permettant d'accueillir 25 personnes. A terme on aura de quoi loger 50 personnes* », explique Marc Verstraete (photo ci-contre), à l'origine de ce Village Castigno réalisé en partenariat avec les collectivités locales, heureuses de voir un tel investisseur (on compte en dizaines de









Autour d'Assignan

1/DÉGUSTER



• Dans une ancienne gare au cœur des vignobles de Saint-Chinian, Sébastien et Gaëlle Caille travaillent les produits frais issus de producteurs locaux. Cuisine Bistro moderne, carte des vins régionaux, terrasse ombragée, bar à tapas en été, jeux pour enfants. L'établissement est titulaire d'un Bib Gourmand.
Le Terminus. Avenue de la Gare - 34310 Cruzy
Tél. 04 67 89 71 26 - restaurantleterminus.com

• Au centre du village de Capestang, cette table d'hôtes vous accueille jusqu'au 30 septembre dans le calme et la convivialité tous les soirs. Des menus du terroir servis à l'ombre du platane centenaire ou dans la fraîcheur du chai. Cuisine traditionnelle et sudiste.
La Table du vigneron - 3, rue Paul-Bert - 34310 Capestang
Tél. 04 67 93 48 90 - latable-duvigneron.magix.net

2/DORMIR



• Un ancien domaine viticole récemment transformé en résidence hôtelière de luxe. Chambres (à partir de 199 €) et suites. Brasserie.
Château les Carasses - Route de Capestang - 34310 Quarante
Tél. 04 67 00 00 67 - www.lescarrasses.com

3/VISITER

• Une cave coopérative oléicole située dans l'Aude, qui regroupe 1700 producteurs et possède un caveau de dégustation mais aussi un espace muséographique multimédia, un parcours d'interprétation dans une oliveraie, des cours de cuisine, etc.
Coopérative l'Oulibo - Hameau de Cabezac - 11120 Bize-Minervois
Tél. 04 68 41 95 84 - www.loulibo.com

4/ACHETER DU VIN

• Dans l'ancienne cave coopérative de Poilhes, au bord du canal du Midi, un pôle de découverte des vins du Languedoc-Roussillon avec dégustation de vins mais également restauration (tapas, brochettes)
Vinauberge - 1, cour de la Cave - 34310 Poilhes
Tél. 04 67 21 78 42 - www.vinauberge.com

millions) développer un tel concept. Un original : Belge, ayant fait fortune en produisant des bidons métalliques il est tombé amoureux avec son épouse Tine de l'ancien château du bourg, en ruine mais avec des vestiges du XIIe siècle. En 2007, ils rachètent le château et les dizaines d'hectares alentours, composés essentiellement de vignes. Le couple restaure à grand frais la demeure et devient ainsi viticulteur d'un domaine converti à la biodynamie et produisant 120 000 bouteilles en blanc, rouge, rosé et pétillant, vendues essentiellement en Belgique. Pris au jeu, ils ont amené autour de leur domaine tous les plaisirs qui s'agrègent au vin d'abord pour accueillir leurs amis, ensuite pour le faire découvrir au public, créant le premier village œnotouristique de la région. Des cours d'œnologie à la nomad kitchen, en passant par la randonnée à cheval et les soirées "Music and wine", ici tout est possible. Le premier restaurant a ouvert en 2014. Depuis, l'offre n'a cessé de s'enrichir. Manque juste un chai à la hauteur de l'ambition de Marc Verstraete. Ce sera chose faite en 2017, quand sera inauguré un bâtiment de 118 mètres recouvert de liège, en forme de… bouteille.

Village Castigno - 34360 Assignan
Chambres d'hôtes, restaurants, wine school, épicerie. A partir de 150 € la nuit. Ouvert toute l'année, sauf janvier et février.
Tél. 04 67 38 05 50. www.chateaucastigno.com





À GRIGNOTER

- **La pomme de terre des sables, la perle de Camargue (p.22-25)**
  Sébastien Solans. Le Mas du Cœur
  Route des Saintes-Marie-de-la-Mer.
  30220 Saint-Laurent-d'Aigouze.
  Tél. 06 16 41 20 65.
- **Le paradis des kiwis et des kiwais (p.26-27)**
  Max Fournié, château du Hâ,
  47310 Sérignac-sur-Garonne.
  Tél. 05 53 68 62 12.
- **La "Georgette", le couvert de l'essentiel (p.28-29)**
  La Georgette - Model'Nature.
  09190 Saint-Lizier.
  Tél. 05 61 66 25 83.
  www.georgettes.fr
- **Le Food Swap débarque à Toulouse (p.30-31)**
  Mathilde Bouterre et Julie Draud.
  www.foodswapers.com
- **A Millau, la Flaune est une histoire de spécialistes (p.50-51)**

- Pâtisserie Saint Jacques. 4, place du Mandarous. Tél. 05 65 60 04 03
- Maison Bouar. 65, boulevard Jean-Gabriac. Tél. 05 65 60 24 25

BON APPÉTIT

- **La queue de homard de Damien Sanchez (p.55-57)**
  Restaurant Skab.
  7, rue de la République. 30000 Nîmes.
  Tél. 04 66 21 94 30.
- **Halles Castres : un monument vertigineux (p.100-105)**
  Halles de Castres - Place de l'Albinque.
  Ouverture mardi, mercredi, jeudi, dimanche de 7 à 13 h, vendredi et samedi de 7 à 19 h.

GLOU GLOU

Les foires aux vins ont-elles encore un sens ? (p.108)

- La Courte Echelle. Philippe Allègre.
  7, rue Proudhon - 34090 Montpellier.
  Tél. 04 67 10 85 27.
  www.caviste-montpellier.fr
- La Cave des Arceaux.
  Fréderic Jeanjean. 7, rue Marioge.
  34000 Montpellier.
  Tél. 04 67 92 44 84.
  cave-arceaux.com

Passion vins (p.110-113)

- Ô de Novi 2014
  Mas du Novi. D5 route de Villeveyrac.
  34530 Montagnac. Tél. 04 67 24 07 32.
  www.masduNovi.com
- L' Enchanteur 2014
  Château Viguerie de Beulaygue.
  1650, chemin de Bonneval
  82370 Labastide-Saint-Pierre.
  Tél. 05 63 30 54 72.
- K-Or Rouge 2013
  Clos Troteligotte. Le Cap Blanc.
  46090 Villesèque. Tél. 06 74 81 91 26.
  www.clostroteligotte.com
- Les Anciens 2015
  Domaine d'Escausses. La Salamandrie. 81150 Sainte-Croix.
  Tél. 05 63 56 80 52.
- Clos Pech Laurié
  Domaine des Maels. 11200 Argens-Minervois. Tél. 04 68 27 52 29.
  www.domainedesmaels.com
- Les Païssels
  Les Païssels. Rue des Cèdres.
  34360 Babeau-Bouldoux.
  Tél. 06 22 74 24 51.www.paissels.fr
- La Yose 2015
  Domaine Mas Cremat.
  66600 Espira-de-l'Agly.
  Tél. 04 68 38 92 06.
  www.mascremat.com
- Colombard - Gros Manseng 2015
  Domaine de Miselle.
  32110 Caupenne-d'Armagnac.
  Tél. 05 62 08 84 56.

TOQUÉS

Pour Patrick Olry, tous les produits sont dignes d'intérêt (p.120-123)

L'Ambassade. 22, boulevard de Verdun.
34500 Béziers. Menus à 30€, 45€ et 70€.
Ouverture du mardi au samedi, midi et soir. Tél. 04 67 76 06 24
www.restaurant-lambassade.com

CES CHEFS QUI RÉVOLUTIONNENT L'ASSIETTE

- **Adrien Manac'h (p.60)**
  La Table de Haute-Serre
  46230 Cieurac
  Tél. 05 65 20 80 20
- **Cyril Simon (p.60)**
  L'auberge de Bardigues
  82340 Bardigues
  Tél. 05 63 39 05 58
- **Fréderic Raffi (p.61)**
  Carré des Gourmets
  82140 Saint-Antonin-Noble-val
  Tél. 05 63 30 65 49
- **Christophe Marque (p.61)**
  Bistrot Constant - 82700 Montech
  Tél. 05 63 24 63 02
- **Uri Pinchas Naor (p.63)**
  Auberge du Barrez
  12600 Mur-de-Barrez
  Tél. 05 65 66 00 76
- **Guillaume Viala (p.63)**
  Le Belvédère - 12340 Bozouls
  Tél. 05 65 44 92 66
- **Olivier Bordes (p.64)**
  Le Selvois - 12170 La Selve
  Tél. 05 65 42 40 72
- **Lucas Tesseyre (p.64)**
  L'Aromatique - 12800 Naucelle
  Tél. 05 65 42 49 64
- **Gilles Moreau (P.66)**
  Restaurant Gilles Moreau
  12210 Laguiole
  Tél. 05 65 44 31 11
- **Henri-Luc Dauvergne (p.66)**
  LaBa - 12210 Laguiole
  Tél. 05 65 51 68 30
- **Julien Bourdaries (p.69)**
  Vigne en foule - 81600 Gaillac
  Tél. 05 63 41 79 08
- **Rikard Hult (p.69)**
  L'épicurien - 81000 Albi
  Tél. 05 63 53 10 70
- **Jérémy Morin (p.71)**
  L'Aparté - 31850 Montrabé
  Tél 05 34 26 43 44
- **Yohan Travestino (p.71)**
  Solilesse - 31000 Toulouse
  Tél. 09 83 34 03 50
- **Georges Camuzet (p.72)**
  L'Air de famille - 31000 Toulouse
  Tél. 05 61 21 93 29
- **Oscar Garcia (p.72)**
  La Compagnie des Pergos
  31000 Toulouse
  Tél . 05 61 49 29 10
- **Sylvain Joffre (p.73)**
  En pleine nature
  31130 Quint-Fonsegrives
  Tél. 05 61 45 42 12
- **Aziz Mokhtari (p.73)**
  Les P'tis Fayots - 31000 Toulouse
  Tél. 05 61 23 20 71
- **Philippe Abirached (p.76)**
  Le Balthazar - 31000 Toulouse
  Tél. 05 62 72 29 54
- **Nicolas Brousse (p.76)**
  Monsieur Marius - 31000 Toulouse
  Tél. 05 61 25 07 07
- **Hamid Miss (p.79)**
  La pente douce - 31000 Toulouse
  Tél. 05 61 46 16 91
- **Simon Carlier (p.79)**
  Solides - 31000 Toulouse
  Tél. 05 61 53 34 88
- **Nicolas Servant (p.82)**
  Au Bon Servant - 31000 Toulouse
  Tél. 05 62 75 58 25
- **François Bassas (p.82)**
  Restaurant Deymier - 09100 Pamiers
  Tél. 05 61 60 08 11
- **Julien Canton (p.84)**
  L'abri du Benques - 65110 Cauterets
  Tél. 05 62 92 50 15
- **Manuel Godet (p.84)**
  L'empreinte - 65150 Tarbes
  Tél. 05 62 44 97 48
- **Bastien Boulard (p.85)**
  Auberge des Bouviers - 32700 Lectoure
  Tél. 05 62 68 95 13
- **Charlotte Latreille (p.85)**
  Château Bellevue - 32150 Cazaubon
  Tél. 05 62 09 51 95
- **Erwan Houssin (p.87)**
  Le Grand Cap - 11370 Leucate
  Tél. 04 68 48 13 73
- **Carole Peyrichou (p.87)**
  La Nautique - 11100 Narbonne
  Tél. 04 68 91 53 73
- **Aurélia Mari (p.90)**
  Via Del Vi - 66000 Perpignan
  Tél. 04 68 67 84 96
- **Julien Privat (p.90)**
  La Cranquette - 11430 Gruissan
  Tél. 04 68 75 12 07
- **Laurent Lemal (p.91)**
  La Coopérative - 66720 Bélesta
  Tél. 04 68 50 56 56
- **Nicolas Ventelon (p.91)**
  Côté Saisons
  66740 Laroque-des-Albères
  Tél. 04 34 12 36 51
- **Masashi Lijima (p.92)**
  Le 5ème pêché
  66190 Collioure.
  Tél. 04 68 98 09 76
- **Pierre Augé (p.92)**
  La Maison de Petit Pierre
  34500 Béziers
  Tél. 04 67 30 91 85
- **Franck Radiu (p.93)**
  O Fagots - 34350 Valras-Plage
  Tél. 04 67 77 36 29
- **Richard Juste (p.93)**
  Idée Saveurs - 34000 Montpellier
  Tél. 04 67 29 88 62
- **Guillaume Leclere (p.95)**
  Leclere - 34000 Montpellier
  Tél. 04 67 56 90 23
- **Cyril Garcia, Arthur Lahmy (p.95)**
  Anga - 34000 Montpellier
  Tél. 04 67 60 61 65
- **Damien Sanchez (p.98)**
  Le Skab - 30000 Nîmes
  Tél. 04 66 21 94 30
- **Nathalie Deros (p.98)**
  Le R - 30700 Uzès
  Tél. 04 66 03 11 82
- **Nicolas Deroche (p.99)**
  L'Artémise - 30700 Uzès
  Tél. 04 66 63 94 14

Midi Gourmand
Trimestriel édité par la Société du Journal Midi Libre
SA au capital de 6 278 802 €
Principal actionnaire :
Groupe La Dépêche du Midi SA

Siège social : rue du Mas-de-Grille
34430 Saint-Jean-de-Védas cedex
Adresse postale : 34438 Saint-Jean-de-Védas cedex
Tél. 04 67 07 67 07

Directeur de la publication : Bernard Maffre

Directeur : Didier Thomas-Radux, Pôle Editions
Rédaction en chef : Didier Thomas-Radux
Mail : dtradux@midilibre.com

Ont participé à ce numéro :
Dominique Malvy, Marie Vanhamme, Coralie Pierre, Anne-Sophie Thérond, Christophe Bidjarano, Claire Mondrian, Laurent Chevallier, Rose Verdoya.

Photographies :
Samuel Duplaix, Aurélio Rodriguez, William Truffy, Virginie Demorget, Pierre Lasvènes, Emilie Eychenne, Christophe Bidjarano, Didier Thomas-Radux, Fotolia, archives Midi Libre.

Publicité : Régie MidiMédia
Chef de publicité, communication : Philippe Klein
Tél. 06 88 47 46 56
Mail : philippeklein24@hotmail.fr
Maquette : Studio IDM
Impression : Union européenne
Prix de l'abonnement en France
1 an, 4 numéros : 14 €.
Service lecteurs : 04 3000 6000

Dépôt légal : à parution
Numéro ISSN : 2112-7468
N° de commission paritaire : 0418K 90782
Midi Gourmand est également distribué par L'Indépendant et La Dépêche du Midi

Photo de couverture : Aurélio Rodriguez
Jarret de porc Noir de Bigorre laqué et petits légumes croquants, purée façon aligot
Recette de Philippe Abirached, restaurant Balthazar à Toulouse.

Remerciemments :
caveau "les gens du vin", 4, rue Rebuffy à Montpellier. Tél.: 09 86 40 28 00.
Photo page 108-109

Suivez nos actualités gourmandes sur www.midigourmand.com et sur facebook
www.facebook.com/midigourmand



*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.
À consommer avec modération.*

Département Hérault



Vincoeurs & Saveurs d'Hérault

Participez au grand jeu

De septembre à décembre 2016, le Département de l'Hérault vous propose de participer à des ateliers Vincoeurs & Saveurs

Jouez & gagnez

✔ Une initiation à la dégustation des grands vins de l'Hérault avec la présence d'un sommelier confirmé

\+

✔ La présentation d'un plat typiquement héraultais préparé par un prestigieux chef de cuisine

+ de 450 places à gagner !

Inscrivez-vous vite sur

herault.fr

et découvrez les 12 villes étapes de notre grand jeu !



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMER AVEC MODÉRATION